

IPE
HÍRMONDÓ
#25

INTEGRATÍV PSZICHOTERÁPIÁS EGYESÜLET

IPE HÍRMONDÓ #25

Illés Enikő: Hermione a "néma" varázsló

A módosult tudatállapot mint a korai kötődés reprezentációjának lehetősége egy szelektív mutista serdülő terápiájában

Legyünk mindannyian egy kicsit varázslók és képzeljünk el egy kislányt, aki bezárva él egy toronyban, a világból csak a gondozóit – különösen a testvérét és a szüleit – engedve magához közel, azok fizikai jelenlétéhez különösen ragaszkodva. Gondolatait, érzelmeit azonban velük sem osztja meg, hiszen nem ismeri, milyen érzés is az, szeret elmerülni saját – mágikus - világában. Ahogy nő és az ablakon kitekintve a kinti világ egy szelete főnről elé tárul, mégis vágyakozni kezd arra, hogy azt felfedezze, kapcsolatot keressen az ott élőkkel. Szeretne madár lenni, szabadon elrepülni és visszatérni, ám ehhez éreznie kellene, ki is ő valójában, mire is képes.

Jelenleg is folyó terápiás munkám kapcsán jutottak eszembe e fenti gondolatok és érzések, melyekből néhányat szeretnék most bővebben megosztani. Ebben a terápiás kapcsolatban sokszor éreztem elveszettnek és tehetetlennek magam, beleveszve abba a kaotikusnak tűnő érzésvilágba, melybe páciensem vezetett, gyakran nehezen kiigazodva azon, meddig tartok én és hol kezdődik ő.

Néhány objektív adat:

- A tizenhárom éves Hannát szülei hozták el hozzám közel egy évvel ezelőtt, gyermekpszichológus kolléganóm ajánlására. Mint kiderült, tíz éve szinte folyamatosan segítséget keresnek, szakemberről szakemberre járva, sikertelenül. Igazából a módszerben bíznak, amivel dolgozom, hátha a hipnózis segítene.
- Hanna hároméves kora óta csak a családtagjaival beszél, idegenekkel, közösségben nem szólal meg. Az elnémulást a szülők Hanna öccsének születéséhez kötik, amely éppen egy időbe esett a kislány óvodába szoktatásával.
- Szüleikhez, testvéréhez szorosan kötődik, ám inkább fizikai közelségüket igényli, érzéseit, gondolatait velük sem osztja meg, gyakran elvonul szobája magányába. Ugyanakkor előfordul, hogy a testi törődésre vágyva szülei (!) – gyakran apja – ölébe kucorodik, és kéri, hogy simogassák a hátát.
- A falu óvodája, iskolája elfogadta a kislány némaságát, írásban kérik számon, valószínű meg is erősítve ezzel a tünetet és Hanna szorongását.
- Nemsokára azonban középiskolát kell választani, méghozzá a közeli nagyvárosban, s ettől a szülők is félnek, hiszen kiszolgáltatottnak érzik (*kis*)lányukat.

Bár kérem, hogy az első találkozásra csak a szülők jöjjenek el, mégis mind a négyen érkeznek, jelenlétükkel szinte betöltve a szobát. Az anya kezd el beszélni, kétségbeesetten ecsetelve félelmeit, melybe a kisfiú – szinte felnőttesen – gyakran beleszól, kommentárt fűz, az apa legtöbbször bólogat, néha viccelődni próbál. Hanna rezzenéstelen arccal hallgat, mikor az anya vele kapcsolatos félelmeiről beszél, akkor pityeregni kezd és apja ölébe ül. Az anya, érzékelve lánya szorongását, pánikba esik, zokogni kezd, mire Hanna még inkább megmerevedik, kétségbeesetten kapaszkodik apjába. Mindeközben öccse az, aki mind Hanna, mind a család érzéseit szóba önti, megfogalmazza.

Hallgatva és látva őket, az az érzésem támad, hogy ebben a családban nem lehet tudni, hogy ki kicsoda. A szülők infantilisnek tűnnek: az anya kamaszosan öltözködő, igazából aszexuális benyomást keltő, bizonytalan, a lánya érzéseit egy az egyben tükröző és felnagyító. Az apa szintén tinédzseres kinézetű, kicsit bohókás. Ő ugyan érezhetően jobban rezdül lánya érzéseire, ám viccelődő, komolytalannak tűnő. És akkor itt ez a kisleány Robi, az öcs, aki a legérettebb módon nyilvánul meg közülük, ám neki meg gyereknek kéne lennie. Hanna pedig mintha a csenddel próbálná körülvenni magát, védelmet keresve ebben a káoszban, a biztonságért kapaszkodva apjába.

Úgy éreztem, valahogyan el kell határolnom magam tőlük, tudatosítani az érzéseimet, nehogy elnyeljenek. Annak örültem, hogy Hanna pityereg, érzést kimutat, de az rossz érzést keltett bennem, ahogy apja a hátát simogatta. Rögtön eszembe jutott az "inceszt titok", amit a szelektív mutista családokban leírnak, s már a munkám során én is tapasztaltam, de nem ezt éreztem akkor a legfontosabbnak. Sokkal inkább megérintett a család kaotikus és infantilis működésmódja, a teljes létbizonytalanságot árasztó hangulata és nem utolsósorban Hanna kétségbeesett magánya és szorongása.

Mégis vívódtam, felvállaljam-e a terápiát, hiszen bár van némi jártasságom a gyermekekkel való munkában, de nem vagyok gyermekszakember. Másrészt nyomasztott annak a gondolata – kapcsolódva Hanna édesanyjához -, hogy mi lesz, ha Hanna nem fog megszólalni itt, a középiskola küszöbén. Márpedig erre nyilván nem lehet garancia. Ugyanakkor sajnáltam Hannát, szerettem volna segíteni neki és hát persze, szakmailag is kíváncsi voltam, mit lehetne tenni, miképpen lehetne dolgozni. Úgy döntöttem, tíz alkalomra kötök szerződést, ez lehetőséget adva arra, hogy Hannával kipróbáljuk a közös munkát, később aztán ezt további alkalmakkal bővítettük ki.

A "tünet" tehát maga volt a hallgatás – ennek "árnyékában" indult és alakult Hanna és köztem a terápiás kapcsolat. És ebben a vékony, kicsi lánynak tűnő Hanna, hol mint a különállóságáért küzdő csecsemő (individuum), hol mint az önmagát megteremtő kiskamasz (a születő nő) küzdött és küzd most is a létéért, annak elismeréséért.

Ahogy alakult a kapcsolatunk, a köztünk levő térben úgy váltak szinte tapinthatóvá a biztonság/bizonytalanság, az összetartozás/különállóság, a vágyakozás-megkapaszkodás/félelem-elutasítás érzései. A képek, az álmokban és imaginációkban megjelenő érzések, szimbólumok összekötővé váltak közöttünk.

Kapcsolatunkban különös jelentéssel bír a hallgatás és a beszéd: a hallgatás az összetartozást, együttlevést, Hanna világában való osztozást jelenti közöttünk, míg a beszéd a realitáshoz köt bennünket úgy, hogy el is választ egyben. A távolságot szabályozza közöttünk, s visszatekintve úgy érzem, ahogy próbálunk a csenddel és a szóval bánni, úgy alakulunk mindketten ebben a kapcsolatban.

E szavakba nekem is nehezen önthető folyamatot szeretném néhány képpel, álommal, érzéssel érzékeltetni.

Az első tíz alkalommal tehát a szerződést arra kötöttük, hogy ismerkedjünk össze, tapasztalja meg Hanna is, ahogy dolgozom, a módosult tudatállapotban való munkát. Azt mondtam neki, hogy nem az a célunk, hogy megszólaljon, hiszen mindketten tudjuk, hogy képes beszélni. Biztosítottam arról, ha a velem való munka során megszólal, az nem jelenti azt, hogy többet nem találkozunk. Sőt ez csak segít nekünk abban, hogy még jobban tudjunk együtt dolgozni. Magamban pedig éreztem, hogy egymás megtapasztalásán túl, mégiscsak azért kell dolgozunk, hogy a párbeszéd szóban is meginduljon közöttünk, hiszen Hanna éréséért való munkának ez a záloga (Leuner-képek). Adtam Hannának egy füzetet, popsztárok képeivel a borítóján, érzékeltetve, annyi idősnak kezelem, amennyi valójában. Kértem, hogy otthon írja le benne a képet, az álmait, a hozzájuk fűződő gondolatait, érzéseit. Gondoltam, a szó híján átmeneti tárgyként talán működhethetne közöttünk.

Az ülések elején hangosan elolvastam, amit otthon írt, ha volt, megjegyzéseit nyugtáztam, de nem kommentáltam. Aztán a hipnózis következett, majd kértem, pár szóval írja le, milyen jó és milyen rossz élményei, érzései voltak. Ezt ismét hangosan felolvastam, nyugtáztam. Az üléseket – mintegy rítusként – azzal zártuk le, hogy az asztalon lévő cukorkából kért (gesztussal jelezte) és én megkínáltam. Ilyenkor mosolygott és sokáig ez volt az egyetlen – ténylegesen megjelenő – érzelmi megnyilvánulás közöttünk.

Hanna, mint később is mindig, maga adta a kezembe gyógyulása kulcsát. Az első ülésre az egyik Harry Potter kötettel érkezett, mutatván, ez a kedvence. Kérdésemre, hogy mit vagy kit szeret benne a legjobban, Hermione nevét írta le a füzetbe. Ahogy ránéztem, átfutott a fejemben a gondolat, hogy hasonlít is rá, a hosszú, sűrű szőkésbarna hajával, kedves arcával, s éreztem, hogy ezzel kell dolgozunk: mágikusan varázsolva talán könnyebb lenne a szavak világába belépni.

Felidézve azokat a helyzeteket, mikor új képességeket sajátított el, arra kértem Hannát, lépjen be Harry Potter világába, keresse meg Hermionét és vegye fel vele a kapcsolatot, úgy, ahogy jólesik. És Hanna kezébe vette a varázspálcát, varázsolni kezdett, s ebben Hermione volt a tanítója. Eleinte a mágikus világban maradván járták be a varázsiskolát, gyakran elidőzve a konyhában, ahol annyi édességet ehetett, amennyi csak jól esett. Szeretett enni. Majd megismerve Hermione barátait, velük együtt fedezte fel ezt a világot. Varázsigt talált ki, amely segítette abban, hogy kipróbálja saját magát, megtapasztalva, mi mindenre képes.

Később változott a helyszín, a varázsiskolát a saját iskolája váltotta fel, ahová eleinte magával vitte Hermionét, majd később csak a varázspálcáját kérte el. Elindult felfedezni a világot. Idézve a leírt képekből: "A mi iskolánk volt a varázsiskola. Tanultunk varázsolni, seprűn repültünk...sok olyan helyet felkutattunk, amiről eddig nem is tudtunk...bepöccünk az egész környéket, erdőket, tavakat

láttunk...elmentünk a barátainkkal titkos helyeket keresni...elmentünk órákra is, ahol különböző varázslatokat tanultunk."

Ezzel egy időben álmokat is kezdett hozni, amelyben emlékeket idézett fel. Emlékezni kezdett. *"Álmomban visszamentem a múltba...még kisebb voltam...a mamáéknál voltam a Gesztenyésben... ott volt a Robi és az unokatestvéreim... **ők nem láttak engem...amiket játszottam, emlékeztem rá, hogy tényleg megtörténtek."***

Sokáig dolgoztunk ezekkel a képekkel. Hanna belesüppedve a nagyfotelbe, pillanatok alatt módosult tudatállapotba került, jó érzéseket a jobb kezével, rossz érzéseket a bal kezével jelezve, melyekre reagálni igyekeztem. Ténylegesen ennyi kapcsolat maradt közöttünk, s a ránk telepedett csendben, a fiziológiáját figyelve próbáltam követni őt. A kezdeti szorongás után, érzéseimre figyelve, belül éreztem, hogy valami történik közöttünk. Megismertem az arcát, kezdtem megérteni apró gesztusait, rezdüléseit, mennyi mindent ki tud fejezni velük, s ez biztonsággal töltött el engem is. Egy hullámhosszon dolgoztunk.

Egyik ülésre a füzetében az alábbi történettel érkezett: az osztállyal kirándultak, s a barátnője megkínálta rágsálnivalóval. Nagyon rossz érzés volt, hogy nem tudta megköszönni. *"Szeretném, ha több barátom lenne"- írta. "Mi történne akkor?"- kérdeztem. "Sokkal vidámabb lennék" - írta. "Úgy érzed, ha beszélnél, akkor több barátod lenne." - mondtam. "**Félek, hogy már nem fogok tudni beszélni**" - írta.*

Elkezdünk ezzel a félelemmel dolgozni. Megbeszélve az imagináció menetét, először a kirándulást, majd több hasonló helyzetet idéztünk fel, amikor úgy érezte, beszélni szeretne, de képtelen. Ismét a kezekkel való jelzést és a fiziológiát használtuk fel arra, hogy a képben együtt haladjunk. Ezekbe a helyzetekbe is magával vitte Hermionét, ritkábban csak a varázspálcáját. A félelem ill. a szorongás a **torkában** jelentkezett, fekete volt, gömb alakú, nehéz és sima. Eleinte kő lett belőle, melyet eldobott, majd kisebb darabokra tört.

Aztán az egyik képben szívárványt varázsolt belőle: *"Átváltoztattam szívárványszínűvé, könnyűvé, az égre varázsoltam és csodaszép szívárvány lett."* "Mit jelent Neked ez a szívárvány?"- kérdeztem. *"**Bátrabbnak kell lennem, le kell győznöm a félelmet.**" - írta. "Mit jelent neked az, hogy bátrabbnak kell lenned?"- kérdeztem. "Azt merjem csinálni, amit szeretnék". -írta. Ekkor értelmeztem először: "Ahogy különleges képesség az, hogy megélve a félelemből szívárványt varázsolsz, úgy különleges képesség az is, hogy nem beszélsz. Lehet, hogy nem legyőznöd kell a félelmet, hanem erőt kovácsolva belőle arra fordíthatod, hogy megszólalj. Ahogy meg tudod csinálni, hogy nem beszélsz, úgy azt is meg tudod csinálni, hogy beszélj."*

Következő ülésre azt írta le a füzetébe, hogy karate edzésen bátrabb volt, és három fiúval "boksolt". Szeret karatézni, mert ebben ügyes, tehetséges. "Hol érzed magadban ezt a bátorságot és sikerességet?" - kérdeztem. *"Csak úgy érzem belül."* - írta. Ezen az ülésen a karate-edzést idéztük fel, a bátorsággal és a sikerélménnyel. Saját szavaival leírva: *"Elmentem a Hermionéhoz, velem jött. Elmentünk a tornaterembe, ahol boksoltam a fiúkkal. **Éreztem a bátorságot a torkomban. Kicsi volt, fehér és kemény...olyan volt mint egy kicsi cápafog... betettem a kezembe, a markomban szorítottam... **bátorságot adott.**"***

A következő pár alkalommal felidéztük a kirándulást, ahol torkában a szorongás jelentkezett, kértem, vigye oda a cápafogot, érezze meg az erejét a markában és kezdje el használni, figyelje meg, mi történik. Először dühöt érzett, majd kiabált (a küzdelmet kísérte hangokkal), s a harmadik képben rátette a kezét a torkára és beszélni kezdett (kiabálva "fenyegette" a fiúkat).

Örültem ezeknek a képeknek. Annak, hogy Hanna érzéseket fogalmaz meg, méghozzá a saját érzéseit. Mintha képes lenne önmagára reflektálni, és ehhez szimbólumokat is kezd használni. Magamban belül éreztem, hogy változik. Éreztem, hogy a hipnózis alatt már nem kell figyelnem annyira minden rezdülésére, nyugodtan ráhagyatkozhatom, bízhatom abban, hogy belső folyamataiban valahogy kezd eligazodni. Éreztem, hogy már nem függ annyira tőlem, néha "elkalandozik" mellőlem, és ennek örültem. A változás a külsejében is szemmel láthatóvá vált: bakancsával, miniszoknyájával, hajviseletével kezdett igazi kiskamasszá válni, néha még a körmét is, száját is diszkréten kifestette.

E képek során egyszer leírta, hogy mostanában egy másik könyv, a "Komisz lányok" című lánytörténet lett a kedvence Ez egy 15 éves kislányról szól, akit a többiek mindig csúfolnak, mert az anyukája gyerekes ruhákba öltözteti. **De lesz egy pár évvel idősebb barátnője, aki ruhákat ad neki és a pártját fogja.** Végül a többi lány is bocsánatot kér tőle, és barátnők lesznek. Ennek

kapcsán arra kér engem, hogy beszéljek a szüleivel, engedjék el a közeli kisvárosba a barátnőivel, ha lenne mobilja akkor el merne menni. Én is úgy éreztem, ez jó ötlet, a mobil, mint egy átmeneti tárgy, hosszú köldökzsinór összekötné a szüleivel, viszont a kontroll az ő kezében lenne: ő döntené el, mikor használja. Leültem a szülőkkel, s bár az anya nem igazán értett vele egyet, Hanna megkapta a telefont.

Következő képeiben **madárrá** változott, először megint Hermionéval, később csak a kölcsönként varázspálcájával repült, és ezt nagyon szerette. Felfedezte a világot, az erdőket-mezőket. Aztán barátainak is bemutatta, mire képes: *"Miután Hermione odaadta a varázspálcáját, elindultam az iskolába. A barátaim már vártak rám. Kérdezték, mi az ott a kezemben, mondtam, hogy egy varázspálca. Nem hitték el először. Azt mondták, ha varázspálca, mutassak valamit. Madárrá változtattam magam, és elkezdtem szálldosni. Miután leszálltam, visszaváltottam, kérdezték, milyen volt. Mondtam, **olyan, mint egy álom**. Könnyednek érzed magad, minden gondodat és rosszat elfelejtesz. Kérték, hadd változzanak ők is madárrá. **Átváltottattam őket és együtt repültünk**. Utána sokat játszottunk, szórakoztunk együtt. Később visszavittem Hermionének a pálcát, megköszöntem és eljöttem."*

E találkozások során – bár szerettünk együtt dolgozni – mégis kicsit tartózkodóbbá vált. Nem érintett meg, kevesebbet mosolygott, komolyabb lett. Néha mintha azt éreztem volna, kicsit maga mögött hagyta, tőlem is szabadulna.

Megint álmot hozott: *"Egy nagy könyvtárban voltam. Sokáig kerestem egy olyan könyvet, ami tetszik. Találtam egy kékesbordót. Nem volt se írója, se címe. A lapok is üresek voltak. Furcsa érzés volt."* Ahogy felolvastam az álmot és ő hallgatta, éreztem, hogy valami tényleg változik közöttünk. Arra gondoltam, hogy megtalálta azt a könyvet, amit neki szántak és ennek örültem. Ám ugyanakkor izgultam is, mit tud vele kezdeni, ezt neki kell megírnia, magam legfeljebb csak a háttérből támogathatom, bíztathatom.

Az imaginációban természetesen a könyvtárat állítottuk be, két képet csináltunk. Az első alkalommal Hanna körbejárta a régies hangulatú, kör alakú szobát. Egyedül volt. Az asztalon hamar rátalált a könyvére. A kezébe vette, próbálta megnézni, mi van benne, de üres maradt. Segítségül hívta Hermionét, de Hermione ezúttal "cserben hagyta". Nem tudta "megnyitni" az oldalakat.

A második alkalommal megjelent, ám rögtön el is tűnt az írás, ekkor egy idősebb könyvtárosnő lépett hozzá: *"Megnéztem az első oldalt, amikor ránéztem, rögtön feltűnt a másik oldal, majd a következőn is megjelent az írás. **Megnéztem a legutolsó oldalt, de nem volt rajta semmi**. Ekkor odalépett a könyvtárosnéni és azt mondta, hogy ez egy olyan könyv, aminek soha nincs vége, ha **nem tudom olvasni. Meg kell tanulni olvasni és ő majd segít.**"*

Mikor felolvastam az általa leírt képet, tudtam, hogy valójában különváltunk az ő belső valóságában is. Úgy éreztem, a képben az áttételünk jelent meg, a könyvtárosnő alakjában különálló belső tárgyként az én reprezentációmmal. Ekkor tizenegy hónapja dolgoztunk.

E kép Hanna után egy különös álmot hozott, amely így szólt: *"Egy nagy házban vagyok, egy lépcsőn megyek felfelé és akarok még magasabbra menni. Ahogy megyek felfelé, eltűnik lent a lépcső, fent pedig van egy fal és nem bírok továbbmenni...nagyon félek, hogy nem bírok kijönni, ottragadok."*

"Mit üzent Neked ez az álom?" – kérdeztem. *"Félek az idegen helyektől, az ismerős helyeket szeretem."* – mondta. Ekkor értelmezek második alkalommal: "Ahogy az álmodban félsz, hogy ottragadsz a szobában, úgy a valóságban ugyanúgy félsz attól, hogy nem tudsz megszólalni. Benne ragadsz a némaságban. Pedig mindketten tudjuk, hogy a valóság az, hogy tudsz beszélni és képes vagy megszólalni."

Az imaginációban megint a könyvtárba jártunk. Hanna kezébe vette ismét a könyvet, kinyitotta. Meg akarta nézni az utolsó oldalt, de a könyvtárosnő azt mondta, hogy **legelején kell kezdeni, csak úgy lesz vége, ha eleje is van**. Az oldalakon nem jelent meg írás, de ahogy lapozott, más-más színűvé váltak. Az imagináció után megjegyzésként ezt írta le: **"Ez egy varázskönyv"**. *"Mit tud varázsolni, mire képes?" "Csodaszép színűvé tud válni."* -írta. *"Mint a szivárványod."* – válaszoltam. Hanna ennek az ülésnek a végén szólalt meg, rekedtes, halk hangon cukrot kért. Megkínáltam és ő megköszönte.

Azóta kétszer találkoztunk, szülei előtt nem szól hozzám, négy szemközt halkán, szinte tömönatokban beszél velem. Az utolsó ülésen arra kértem, gyurmából jelenítse meg saját magát és rakja ki maga köré azokat, akiről úgy érzi, fontosak számára abban, hogy idegenekkel is beszélni tudjon. Magát kék gömbnek rakta ki, szorosan mellé egy nagy zöld színű gömbnek a szüleit ("apa-anya" egyben) és egy kéknek az öccsét, nagyszüleit (szétválasztva a papát és a mamát) rózsaszínnel ábrázolta, barátait kéknek és zöldnek. Az apai nagymamát és engem narancsszínű gömbként tüntetett fel, magamat tőle nem túl messze és nem túl közel. A kék szín a megértést (saját maga és Robi), zöld a vidámságot (az egybemosott szülők), a rózsaszínű a szeretetet (nagyszülők, barátok), a narancs az erőt jelenti a számára (apai nagymama és én).

Úgy érzem, Hannával nagy utat jártunk be. Nagyon sokat gondolkodtam azon, vajon, mi is történt köztünk valójában. **Terapeutaként**, fontos számomra az is, hogy **szakmai magyarázatot** találjak, még ha az talán csak relatív igazság is. Ami a kapcsolatunkban alakult, bizonyos szempontból hasonló az anya-gyermek kapcsolat történéseihez. A köztünk levő térben megteremthetővé vált az a mentális állapot, melyben egy- ill. két külön létezőként is érzékelhettük egymást. Ebben nemcsak mint tárgyak voltunk jelen, hanem Hanna és magam, páciens és terapeuta mint szubjektum is megszülettünk. A szubjektivitás közvetítésével lehetővé vált az érzelmi állapotok megélése, megoszthatósága és tükrözése, a terápiás folyamat mentalizációs folyamatként is értelmezhető. A módosult tudatállapot különösen lehetővé tette a szavak nélküli tükrözést, a kölcsönösség és megoszthatóság megélését. Másrészt megteremtette azt a "mintha-állapotot", amelyben Hanna kipróbálhatta magát, miközben megélhető volt az is, hogy ez nem azonos a valósággal. Vagyis a terápiás kapcsolat interszubjektív oldala kapott történetünkben hangsúlyt.

Emberként ez számomra azt jelenti, hogy beszéd nélkül is megérthetjük a másikat, megérezhetjük belső folyamatait és ezt meg is oszthatjuk vele. Azonban a kimondott szó is fontos, hiszen segít abban, hogy szubjektív jelentéseinket megérthessük és így a realitáshoz köthessük, egy egyedi és folyamatos eseménysorba állíthassuk.

Remélem, Hanna is rátalál a történeteire, a saját narratív igazságát neki kell megteremtenie. Könyvtárosként azonban köszönettel segítek benne.

IPE HÍRMONDÓ #25

Tönkő Ildikó: „ A Világ, a Hatalom és Én.”

Viktor, a 37 éves maffia vezér, egy probléma megoldó , rendet tevő „döntő bíró”, egy modern Robin Hood. Meglepő módon segítségért fordult 1 éve hozzám. 14 éves lányának ugyanis nem voltak udvarlói hirhedt apja miatt, ami egyre jobban zavarta Alexát, ezért kérte apját, hogy változtasson életmódján.

Viktor büszkeségét érte csorba azáltal, hogy lánya szégyelte választott hivatását.

Jelentkezésekor elmondta, hogy nyomasztja az amivé lett. Féltette lányát, hogy rosszat lát tőle és 60 emberétől, akik szintén bűnözők. Érzelmileg kiszolgáltatottá vált zűrés partnerkapcsolatában Móninak. Sőt, úgy érezte, hogy döntésképtelen, nem tud „nem”-et mondani, határokat szabni, így túlzásokba esik.

Fontos volt számomra a Viktorral való terápiában a biztonságos, meleg elfogadás, a keretek megértő nem merev tartása, a ritmus és az állandóság nyújtása. Nem konfrontáltam, hanem támogattam. A terapeuta állandó, konzekvens viszonyulásával igyekeztem biztosítani az állandóság terén való deficit korrekcióját. Az imaginációban megjelenő szimbólum változásai által vált láthatóvá a tudattalanjában bekövetkezett változás. A terápia hatására Viktor jobban képessé vált indulatai szabályozására, impulzuskontrollra, vágyai késleltetésére, kreatív tevékenységben megnyilvánuló szublimációra, hangulatát, érzelmi állapotát pillanatnyi hatásoktól függetleníteni. Sőt jobban képes önmagáról és a számára fontos személyekről, másokról és a külvilág dolgairól egységes és stabil képet kialakítani, mely a pozitív és negatív vonásokat egyaránt magába foglalja.

Élettörténetéből kiderült, hogy Viktor egy öntörvényű, kemény bűnöző. Apja: 65 éves házi orvos, jó szakember, jó diagnoszta. Ivott, verekedett, sőt ittas vezetésért még börtönbe is került. 6 éves volt Viktor, Feri az öccse pedig 4, amikor szülei elváltak. A jelenleg 58 éves könyvelő anyának, a válást követően a nagymama és a dédi segített a gyermekei felnevelésében. Viktor agresszív és domináns lett, családját óvó, féltő. Nem is foglalkozott a tanulással. Éles esze és jó kommunikációs készsége ellenére malomipari szakközépet végzett csupán, családjá nagy bánatára. A családban ugyanis sok diplomás volt. A család fenntartó szerepet bevállalt Viktor tizenévesen valutázással, pénzbehajtással foglalkozott. Anyjuk mellől minden férfit elűldözött. Sokat ivott, sok barátnője volt. 23 évesen megnősült, egy évvel később megszületett lánya, Alexa. Három évvel idősebb felesége, Júlia 33 évesen halt meg autóbalesetben a férje által vezetett BMW-jükben, amikor férje figyelmetlensége által egy lerobbant és kivilágítatlanul hagyott kamion alá futottak egy nyári éjszakán, miközben épp haza felé tartottak. Alexa 6 éves volt anyja halálakor. Viktort 3 év börtönbüntetésre ítélték felesége gondatlanságból elkövetett halálának okozása miatt. Jó magaviselete következtében azonban 1,5 év múlva szabadult. Szeretett felesége halála után aktív drogos /kokain, speed/ lett. Alexát, amíg apja börtönben volt, apai nagymama nevelte, aki hatására a tomboló, önpusztító életmódot folytató Viktor 2 év után szakított a szerekkel. A börtönből 3,5 éve szabadult Viktor bele szeretett felesége egyik volt barátnőjébe. A török férjétől válófélben lévő Móni 1 éves kislányával Sárával haza költözött Németországból Viktor miatt. Kapcsolatuk viharos volt. Viktor öntörvényűségét a büszke és makacs Móni nehezen tolerálta. Szakitásukat is ő kezdeményezte 1,5 éve, amikor Viktor megcsalta őt. A második szeretett nő elvesztése miatt Viktor munkába menekült. A maffiavezér, igazságosztó, döntőbíró szerepe mellett sörözőjének, halas tavának és épülő házának ügyeivel kezdett foglalkozni.

Viktor, ki 2 SS-katona nagyapával bírt, egy hős szeretett volna lenni Kambodzsában, vagy Vietnamban, hogy megbecsüljék érte. Hisz nem vitte semmire nagyon jó úszó és futóként. „Mindenhez amatőr szinten értek, de semmiben nem vagyok jó, semmiben” mondta első találkozásunkkor. Viktor kisebbrendűségi érzésének kialakulásához vezetett apja gyakori becsmélésén, leminősítésén túl az anyai el nem fogadás, megbecsülés hiánya. Kis korában Viktornak csak a dédi szeretete, törődése jutott öccsével együtt, míg anyja és nagymama dolgoztak. Viktor minoritás érzésének kompenzálásaként állandóan ki akart tűnni a társaságból. Képes volt akár apróságokban is gyakorta hazudni, ami barátnőjét Mónit nagyon zavarta, az alvilági veszélyes feladatok bevállalásán túl Viktorban.

Belőlem először hivatásából kifolyólag rémületet váltott ki. Majd megismerése által idővel a szimpátián túl anyai gondoskodó, törődő attitűd jellemzett. A terápia előre haladtával, Viktor személyiségében bekövetkező pozitív változások által nárcisztikus kielégültséget, büszkeség érzést éltem meg.

Differenciál diagnosztikailag / a Kernberg általi felosztás alapján/ kevert nácisztikus-antiszociális személyiségzavart feltételeztem Viktornál a terápia kezdetén, amit megerősített:

- lelkiismeretlensége, az igazság tudomásul nem vétele, a szociális felelőtlensége
- hihetetlen énessége ellenére jó benyomást keltő képessége
- lelkiismerete alig működött, amikor hazudott, csalt, elvetette a konvenciókat
- kritika, büntetés nem használt neki
- viselkedése: öntudatos, fennhéjázó, decentrációra képtelen, kizsákmányoló, különleges bánásmódot, elismerést elváró
- csak akkor érzi magát biztonságban, ha ellenőrzésében, hatalmában tart másokat, föléljük kerekedik, kihasználja őket, mielőtt még ők tennék vele ugyanezt.
- az „igazság”, az „őszinteség” nem fontos, ügyesen hat másokra, ártatlan és elbűvölő tud lenni.
- Viktor az embertársaival való kapcsolataiban általában kihasználó volt. A felszínen jól uralta kapcsolatait, ellenőrzött másokat, de a kellemes és megnyerő felszín mögött rideg érzéketlenség volt tapasztalható nála. Teljesen képtelen volt valódi függésre bárkitől is, mély bizalmatlansága, lenézése miatt. Reális önértékelése helyére idealizált, nagyzásos fantáziák kerültek. Külső elismerések hiányában vagy kritikával való szembesüléskor idealizált önképe könnyen összeomlott, szorongást, megalázottságot, belső üresség élményt, dühöt, indulatot élt meg, vagy mind ezzel szemben védekező, hideg távolságtartást alakított ki a külső személyek leminősítése, értéktelenítése által.

A terápia folyamata

Viktor személyiség fejlődésének alakulását szeretném bemutatni a még folyamatban lévő terápia imaginatív képi élményeinek változásán keresztül

Az imaginált képekben Viktor tudattalan ösztönrezdülései, affektus konstellációi, feltörekvő impulzusai és ezekkel szembeni ellenállásai, elhárító mechanizmusai és a belső tárgyak világa tükröződtek vissza szimbólumok formájában. A képek szabad kibontakozását kevés intervencióval kísértem.

A **Virág** képből, ami egy Van Gogh festményen ábrázolt sárga nárcisz volt kitűnik számunkra Viktor nácisztikus személyiség struktúrájának egyedisége, különlegessége, távolság tartása. Egy biztonságot, védelmet adó kastély falán gyönyörködhattunk benne látogatóként, tőle meghatározott távolságra csupán.

A **kellemes élmény**ben kőbányánál járt 22 évesen, ahol a magasban szárnyaló sólyommal szeretett volna lenni. Ehelyett egy vastag, sárgás és öreg fűvű labilis, mozgó talajon állt közel egy kihunyt tűzű tűzrakónál fagyott hőmérsékletben. Viktor elmondta, hogy gyerekkorában gyakorta szeretett a melegséget adó agyagos földjébe bele bújni ennek a kőbányának. Feltehetően a gyermekkorában meg nem élt anyai melegséget, biztonságot adta meg ilyenkor magának. A számára vágyott szabadság, magasan szárnyalás jelenleg még elérhetetlennek tűnő vágyálmok szintje. A realitás ehelyett a bizonytalan, instabil talaj. Az érzelmi melegség hiánya szembe ötlő a képben..

Az ezt követő **rét élmények** során a hasítás, a létbizonytalanság kapott képi kifejezést. Ekkor vált számomra nyilvánvalóvá, hogy **krízis**ben van Viktor. Ezt jelezte az egyik élményben megjelenő **szakadék**. *„Itt állok a nagyon mély szakadéknál, ami sok száz méteres föld lejtő. Mintha az alja tölcser lenne, forogna. Lenézek, és úgy húz. Amin állok az bármikor beszakadhat. Túlélem, de bele esek. Nem akarok bele esni, inkább bele ugrom. Jó érzés, hogy dönthetek. Már nem olyan mély a szakadék”.* Egy másik réti élményben is szimbolikusan megjelent Viktor létbizonytalansága. *„Füves mező, semmi nem veszi körül, síkság. Kemény a föld, hosszú a fű, illatot nem érzek. 17 éves vagyok. Benn vagyok egy hangárban, ahol 6 repülőgép van. Egy tablókép van a kezemben, aminek a jobb alsó sarka ki van lyukasztva, mintha kilőtték volna. A lyuknál van az én fényképem.”*

Ezt követően a stabil, de megmászhatatlan **Kínai** nagy **fal**on járt, kerülve a másoktól való függést, inkább a többiek felett állónak érezte magát. *„Egyedül vagyok, 23 éves. Jó érzés itt lenni ilyen fiatalon. Kétséget érzek, mi lesz ezután? Állok, forgolódom. Nehéz fölfelé menni. A lábamban nincs elég erő, mintha gyenge lenne. Magányosan megbújva valahol fönny vagyok a bástyán. Nem talállok el.”* A sokadik réti élményben már a krízis lecsengését követő belső nyugalom érzés jelenik meg a neurotikus személyiségstruktúrára jellemző félelmekkel, szorongásokkal. *„A sárga virágoktól teli a rét. Jó Elfeküdni benne. Nem merem beszívni, félek, hogy allergiás leszek rá. Nyár van, száraz a föld. Rengeteg méhecskét hallok. Ragyogó napsütés van. Nagy fűben fekszem, ciripelnek a tücskök. Nagyon jó. Örülök, hogy itt lehetek. Nem értem miért vagyok itt egyedül. Úgy érzem,*

hogy nyomás van rajtam elől. Sokan várják tőlem, hogy ezt csináljam, azt csináljam. Ideig-óráig elnyom ez a nyomás, de erős vagyok. Tudom, hogy egy kicsit lazíthatok. Meleg, energiát érzek."

A rét élmények után **hegy élmények** következtek, amikben alacsony önbecsülése nyilvánult meg kezdetben Viktornak. *"Itt vagyok a Kilimandzsáró lábánál. Nagyon magas. Elindulok felfelé. Minél többet megyek felfelé a jeges, havas sziklákra a zord hidegben, a hegy egyre magasabbnak tűnik. Nagyon kilátástalan, hogy fel tudok jutni a tetejére."* Idővel a hegy képekben beállt pozitív változás hatására a teljesítmény helyzetek Viktor számára felvállalhatóvá váltak, sőt sikerélmény megélésére adtak számára okot. Ezzel egy időben a minden napi teljesítmény helyzetek halogatása helyett azok aktív felvállalása kezdte jellemezni. *"Sok szikla mindenhol, nagyok. Kapaszkodom a domboldalon felfelé. Erős vagyok. Örömet érzek, mert végre fenn vagyok a csúcson, nagyon magasan. Erőt érzek. Több száz méter magas sziklát másztam meg, ahonnan gumikötéllel jövök le gyorsabban, mint felmásztam. Jó érzés, hogy amit elkezdtem be is fejeztem."* A teljesítmény helyzetekbeli szorongása Viktornak a sokadik hegy élményben személyiségének változását tükrözi. *"Sivatagban vagyok mezitláb felnőtként. Egy kisgyerek előttem homokozik. Mintha burokban lenne a kisgyerek, aki én vagyok. Rá nem fúj a szél. A kisgyereket nem érinti a vihar. Büszke vagyok magamra, mert felnőtként bírom a vihart. Annyira kell vinnem, hogy megálljam a helyem a világban. Jó érzés. Mintha egy burok lenne, ami tojás formájú a gyereken, amit betemet a vihar. Elmúlás. El is tűnt a kisgyerek. Besüllyedt a homokba. Süt a nap, elállt a vihar. Megcsípett egy skorpió a bal kézfejemnél. Fáj. Nem skorpió volt, hanem egy bögyöly. Szerencsés vagyok."*

A **patak képek**ben a kezdetben csekély életerő volt szimbolikusan megfigyelhető. *"A réten sétálok, tőlem nem messze van egy kiszáradt patakmeder, alig van benne egy kicsi víz, az is koszos."* A terápiában Viktor miközben megélte az elfogadás élményét, közben képei harmónikusabbá, kiegyensúlyozottabbá váltak. *"A patak nem túl széles, de van benne víz, ami tiszta. Átmegyek egy farönkön a másik partra. Meleg van. Megmosom az arcom a vízben. Szomjas vagyok, iszom is belőle. Jó ízű."*

A **ház élmények** szimbolikusan megjelenítik Viktor grandiozitását, aminek a szülők hibás tükröző funkciója az alapja. *"Nagy Lajos korában vagyunk. Mátyás király itt van tőlem pár méterre a karján egy sólyom. Büszkeség érzés itt lennem. Az udvarán a várnak sok lovag van körülöttünk. Kimentem, a vár szélére, nagyon magasan van. Kihajoltam a vár, fokán nagyon mély. Tenger van a mélyben. Ugrok egy fejest. Bátor voltam."* Boldogságban, szeretetben volt része Viktornak kis korában a dédi által. *"Ismerős az udvar. Egy szemétdombot látok, ami kicsi és egy kakas van rajta. Gyerekkoromat juttatja eszembe a dédi parasztháza. Jó érzés itt lenni. Biztonság érzet."* A hipnózisban végzett pszichoterápia lehetőséget adott az onnipotens belső tárgyak destruktív potenciáljának és az abban rejlő archaikus fenyegetésnek a feldolgozására. *"Laktanyában vagyok. Nyár van. Bombát szereltem szét, egy rakétát. Szedem le a fejüket a rakétáknak, amik itt vannak mellettem. Könnyen megy, jó érzés. Kijöttem a telepről. Átvágok egy országúton, mezőn. Ott hagytam, ami nem tetszik. Jó érzés. Nagy utat tettem meg. Éhes vagyok. Papsajtot eszek. Boldog vagyok."* A jó és a rossz folyamatos differenciálása után ugyanazzal a tárggyal szembeni ellentmondásos érzelmi rezdülések egyesítése történt meg Viktornál idővel képeiben. A szimbólumokon végzett terápiás beavatkozás lehetővé tette a struktúra kialakító munkát, a korrektív emocionális élmények megtapasztalását és így a személyiség pótlólagos érését.

Összegzés: Viktorban a közös terápiás munkánk kezdetén a nárcisztikus védekezőmódok a korai anya-gyerek kapcsolatban, a preverbális időszakban elszünetelt nárcisztikus deficitje /elutasítottság és csalódás élménnyel/ szemben kialakult személyiség strukturális deficitjét eredményezték. Jó érzéssel töltött el, hogy Viktor kezdeti félelmeimnek megfelelően, nem lépett ki a terápiából legyőzve engem, mint terapeutáját, biztosítva ezzel önmaga fölényét felettem. Fejlődő selfje a további csalódásokkal szemben védte magát azzal, hogy fantáziában azonosult az idealizált anyaképpel és az ideális anya által elfogadottnak gondolt ideális önkép elemekkel. A korai csalódásai következtében jött létre Viktorban a nárcisztikus személyfüggőségtől való félelme és intimitás kerülése. *"Nincs már egy éve senkim, de nem is hiányzik."* *"Nincs társaságom, barátaim, csak emberek, akik félnek tőlem."* Kizsákmányoló, sokszor kegyetlen viselkedése során ugyanazt tette meg másokkal, amit ő élt meg a korai kapcsolataiban. *"Rettegnek tőlem városunkban az emberek."* *"Apámtól én is rettegetem, mert mindig megalázott, lehülyéztet engem bárki előtt akár ivott, akár nem."/*

A terápia során Viktornál a korábbi éretlen tárgykapcsolatok önző viselkedését kezdte felváltani az érett tárgykapcsolat empátikus, önzetlen viselkedésen alapuló egyenrangúbb emberi viszonyai *"Nem akarom már a saját elképzelésemet minden áron másokra erőltetni. El tudom fogadni, ha a másik másképp dönt."/*, ami által megélhetővé vált számára a másik fél megértése, elfogadása és az adás-kapás képessége is jobban.

Viktor terápiás folyamata még napjainkban is zajlik. Jelenleg negatív indulat áttételes időszakát éli meg, így hát késik 10-15 percet vagy egyszerűen elfelejt eljönni, s mikor érdeklődöm utána telefonon, hogy hol van, akkor bűnbánó kislíúként kér sűrű elnézést, s aztán jön az új megbeszélte időpontban pontosan. Jelenleg nehezen éli meg önmaga szorongásokkal teli, bizonytalanabb időszakát. Életében sokkal toleránsabb, mint régen volt. Maffiafőnökként nem él nyílt agresszióval már egy jó ideje, hanem csak a meggyőzés technikáját alkalmazza. Örömet okoz számára hogy halastavát egyre több horgász keresi fel rendszeresen, s hogy kocsmájában nő a forgalom. Amivel még úgy érzi, hogy van dolgunk az a partnerkapcsolatok színtere, ahol még anyjához hasonlóan Mónival való patológias kapcsolata rendezésre vár a jövőben. Nem szeretne egyedül megöregedni, Viktor társra vágyik...

INTEGRATIV PSZICHOTERAPIAS EGYESULET

IPE HÍRMONDÓ #25

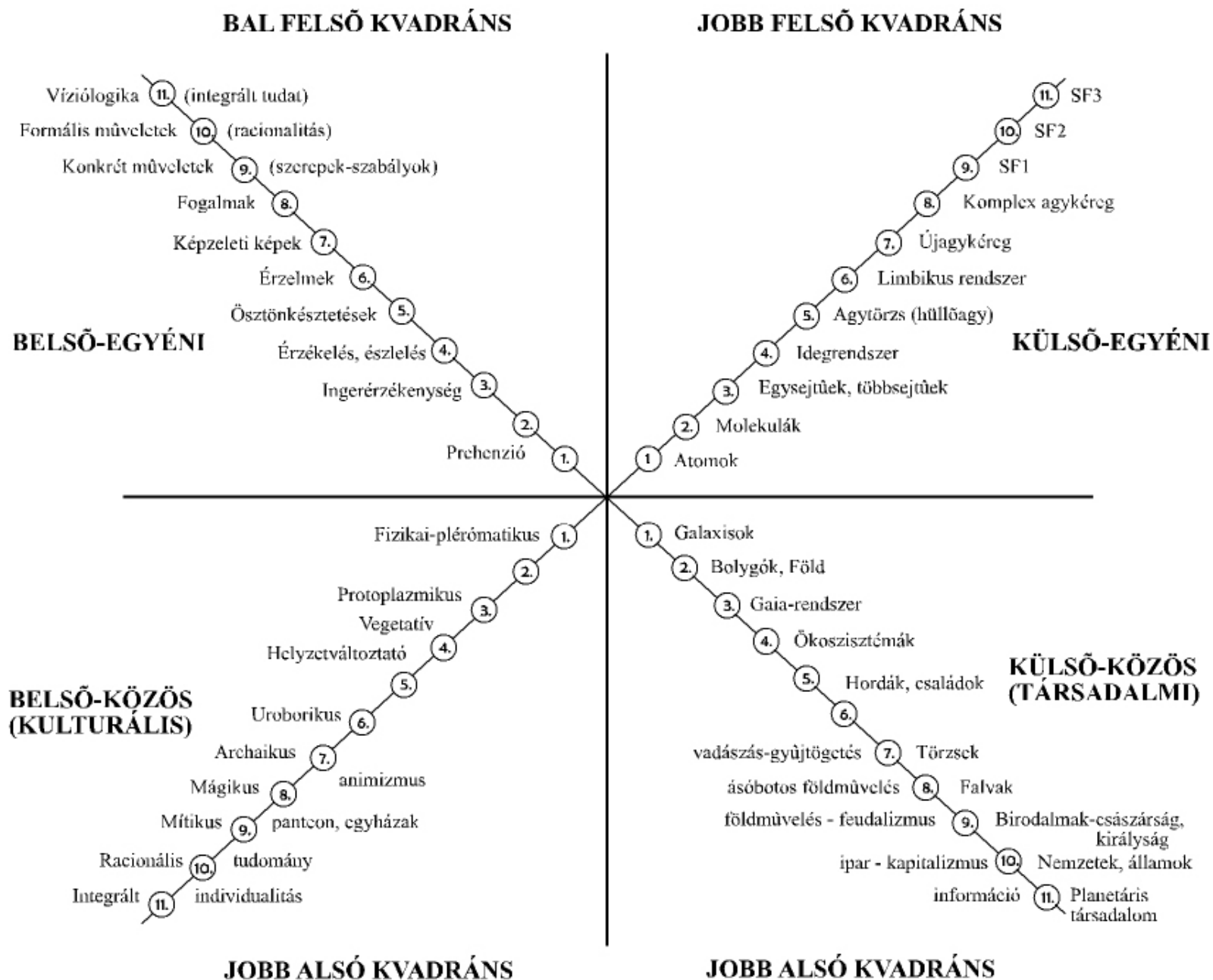
Daubner Béla – Kalo Jenő: A tudattalan nehezen járható ösvényén

Könyvrészlet (197.-276. o.)

Ken Wilber huszonhárom évesen, három hónap leforgása alatt írta első könyvét, amelyben kifejti, hogy az emberi fejlődés konkrét szakaszokra bontható, amelyek a nyugati pszichológia által rendszerint elismert fejlődési szakaszokon jócskán túlmennek. Csak ha sikeresen túljutunk minden egyes fejlődési szakaszon, állítja Wilber, akkor válik lehetségessé, hogy először egészséges individualitást alakítsunk ki, majd végül egy tágabb identitást is megtapasztaljunk, amely meghaladja – és megőrzi – a személyes ént is. Wilber tulajdonképpen Freudot és Buddhát ötvözi egységbe a *The Spectrum of Consciousness (A tudat spektruma)* című művében.

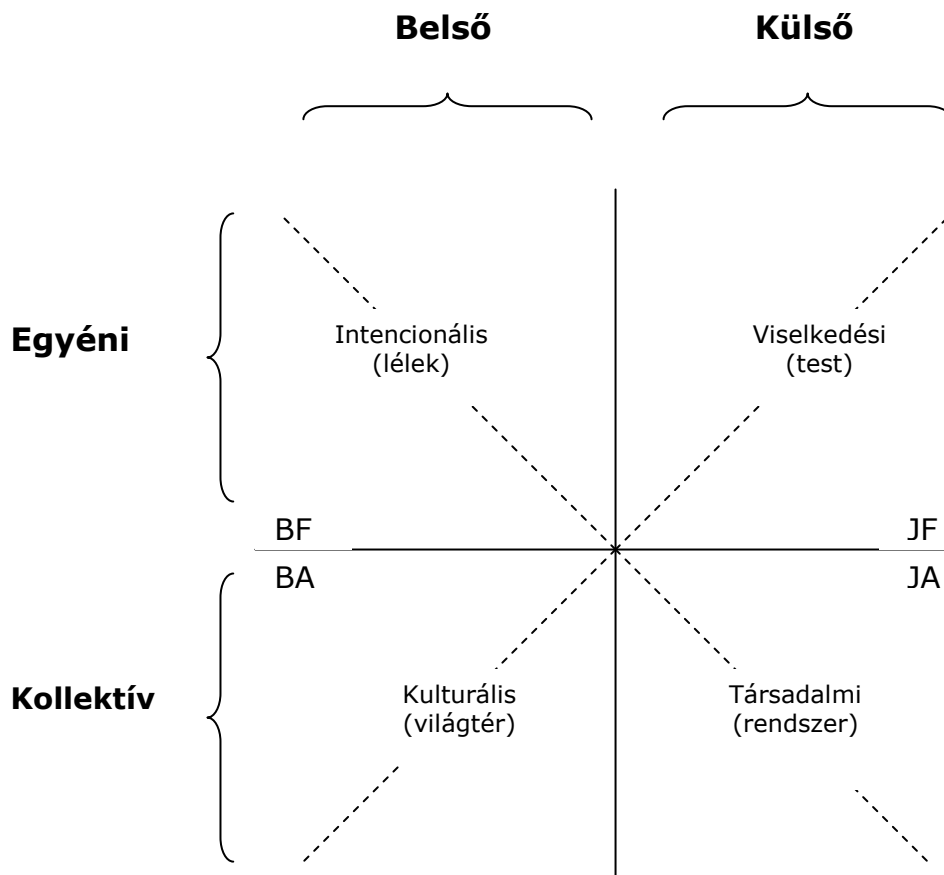
Wilber a „Működő szellem rövid története” című könyvében, amely magyarul is megjelent az Európa könyvkiadó gondozásában, a tudat evolúcióját ismerteti. Nagyon összefüggő, egymáshoz kapcsolódó szemlélet tükröződik könyvében, amely a megismerés igen eltérő formáit egyaránt becsben tartja, és magába foglalja – a fizikát és a biológiát; a szociológiát és a rendszertudományokat; a művészetet és az esztétikát; a fejlődépszichológiát és az elmélkedő miszticizmust, valamint az egymással gyakran ellentétben álló filozófiai irányzatokat, az új platonizmustól a modernizmusig, az idealizmustól a posztmodernizmusig.

Wilber arra a felismerésre jutott, hogy egy igazságra vonatkozó állítás akkor is helytálló lehet, ha nem a teljes igazságot fejezi ki, vagyis csupán a saját hatáskörén belül igaz, más, egyaránt fontos igazságok részeként. A működő szellem rövid történetében található új vizsgálódási eszközök közül a legremekebb talán az az elképzelés, mely szerint a fejlődés egyszerre a valóság négy területén megy végbe, melyet a négy kvadránsnak nevezünk.



Ez nem más, mint egy koordináta-rendszer négy térféle, ahol egy-egy térfél egy-egy külön valóságmezőt jelöl. A felső térfélek jelölik az egyéni valóságot, az alsók a kollektívét. A bal oldaliak a belső világot, a jobb oldaliak a külsőt. Így jön létre a négy kvadráns, a valóság négy arca: az egyéni belső jelenségek (BF), az egyén kívülről vizsgálva (JF), a közös belső (BA), és a közös lét kívülről vizsgálva (JA). A bal felső az egyén belső élményeinek világa, pl. a pszichoterápia, meditáció, vagy egyszerűen egy baráti beszélgetésben, amikor valaki elmeséli a szubjektív élményét. A jobb felső az egyén kívülről vizsgálva. Ezzel foglalkozik a természettudomány, biológia, kémia, élettan, neurológia, pszichiátria. Jobb alul, a közös belső térben találkoznak szubjektíve az emberek. Ez az interszubjektivitás élménye, a kultúra, a közösen osztott értékrendek, hiedelmek, egy csoportélmény, és a kulturális relativitás. Ezzel foglalkozik, pl. a szociálpszichológia, a kulturális antropológia. Jobb alul, pedig a közös lét külső megnyilvánulása található. Milyen gazdasági, társadalmi, és infrastrukturális rendszert alkot egy-egy közösség, azaz a belső világuk és hiedelmeik alapján milyen fizikai valóságot, rendszert teremtenek a materiában. Ez többek között a rendszerelméletek, a Gaia-teória, a társadalmi rendszerek és a szociológia területe. Ide tartozik a csoportjelenségek fizikai vetülete is, pl., hogy egy teremben hogyan ülünk le (JA), azzal mit közlünk, hogy mi hogyan vagyunk egymással (BA), és ettől az egyén hogyan érzi magát belül (JF). Pl. ha körben ülünk, azzal, hogy mindenki mindenkit egyenlően lát, azt mondjuk „egyenrangúak vagyunk”, s ettől az egyén megkönnyebbül, testileg ellazulnak az izmai (JF). Ha egy előadó teremben az emberek sorokban ülnek, s az előadó velük szemben, akkor az egyénnek csak az előadóval van látó-viszonya, tehát egy tekintélyelvű alá-fölérendelt viszonyt állít be maga a téri elhelyezkedés, s gátolja a csoport-kontaktust. Ez egyben arra is példa, hogyan függ össze a négy kvadráns. A jobb alsó kvadráns tehát a kontextus, a keretrendszer, amelybe illeszkednek a jelenségek, amelyek értelmet adnak nekik, és az arra való tudatosság. Wilber több száz különböző korokban élt gondolkodó által létrehozott fejlődési „térkép” – biológiai, kognitív és szellemi fejlődési térkép vizsgálata során jutott lassanként arra a felismerésre, hogy ezek a térképek az igazságnak teljesen eltérő típusait ábrázolják, s ebbe a négy kvadránsba besorolhatók. A fejlődés külsődleges formái például objektíven és empirikusan mérhetők. Ám Wilber hangsúlyozza, hogy az igazság e típusának a hatásköre itt véget is ér. Az átfogó fejlődés szerinte a belső dimenzióban is végbemegy, amely pedig szubjektív és értelmező jellegű, és a tudatállapot és az introspekció (önmegfigyelés) függvénye.

Wilber egyet ért azon keleti elképzelésekkel, hogy az igazi megismerés mindig csak szubjektív lehet. Az objektivitás a megismerést tárgyiasítja, és eltávolítja a megismerőtől, elidegeníti és gyakran ezért meg is öli. Hiszen ahhoz, hogy valami ne változzon, változatlanra kell tenni, amíg azonban élő, állandóan változik. Ezen kívül Wilber észrevette a belső és a külső fejlődés nemcsak egyéni, hanem társadalmi vagy kulturális téren is végbemegy.



Ez tehát a négy negyed, a négy kvadráns. Az igazság e négy formája közül egyik sem redukálható a többire. A haladás dialektikája szerint, mondja Wilber, az evolúció minden újabb fejlődési szakasza meghaladja a megelőző korlátait, ám ezzel egy időben új korlátokat hoz létre. Ez a szemlélet méltósággal ruház fel és dicsóít minden olyan hiteles kísérletet, amelynek célja a tudatosabb és teljesebb élet megteremtése. „Egyik korszak sem kiváltságos – írja Wilber. Mindannyinkat bekebelez a holnap. A folyam hömpölyög tovább. S a szellem magában a folyamatban van jelen, nem egy bizonyos kitüntetett helyen és időben”. Wilber leleplezi, hogy általában félünk a változástól, és korlátlan képességünk van az önámításra, ezért hajlamosak vagyunk arra, hogy egyszerű válaszokat, gyors megoldásokat válasszunk, amelyek mégis inkább szűkítik a látásmódunkat, és megakasztják további fejlődésünket.

Wilber a férfi – nőkérdésben a jelen korunkban két igen nehéz feladatot lát, amit meg kellene oldani egyrészt eldönteni, hogy melyek a legfőbb különbségek a férfi és a női értékcsféra között, másrészt megtanulni egyenlően és kellően értékelni őket. Nem az a cél tehát, hogy eltöröljük a különbségeket, hanem hogy egyenlően értékeljük a két nemet. A természet nem hiába osztotta fel az embereket hím- és nőneműekre, miért is akarnánk, hogy egyformák legyenek? A legkonzervatívabb gondolkodók is elismerik, hogy a mi kultúránkban már jó ideje a férfi értékcsféra javára billen el a mérleg.

Valószínű, hogy nem eltörölni kellene a különbségeket a két nem között, hanem kiegyenlíteni a két oldalt. A különbségek biológiai szinten adódtak, különösen hormonális szinten, a tesztoszteron a férfiaknál láthatóan két készletet tartalmaz: dugd meg vagy öld meg. A férfiakon jóformán életük kezdetétől fogva ül ez a biológiai átok, amelyet a nők még csak elképzelni sem tudnak. A nők esetében a meghatározó hormon az oxitocin, amely már akkor is elárasza a nőt, ha megsimítják a bőrét. Az oxitocint kapcsolat-hormonnak is nevezik, mert rettentő hevesen felkelti a ragaszkodás, kötődés, gondoskodás, ölelés és érintés utáni vágyat. Könnyen belátható, hogy a tesztoszteron és az oxitocin fontos szerepet töltött be a biológiai evolúció során – az előbbire a szaporodáshoz és a túléléshez, az utóbbira az anyai feladatok ellátásához volt szükség. „Érzékeny urat” – a nőies férfi mítoszát – csak az utóbbi időben találták fel és a férfiaknak enyhén szólva, még kell egy kis idő, hogy hozzászokjanak.

Az anyaság követelményei egészen mások. Az anyának folyamatosan, 24 órában egy hullámhosszon kell lennie a csecsemőjével, különös tekintettel az éhség és a fájdalom jeleinek az észlelésére. Az oxitocin teszi lehetővé, hogy minden figyelme a csecsemővel való kapcsolatra irányuljon, és hogy nagyon, nagyon szorosan kötődjék hozzá. Az anyai érzelmek tartalma tehát nem az, hogy dugd meg vagy öld meg, hanem: *kötődj hozzá, gondoskodj róla, áraszd el szeretettel, vigyázz rá, érintsd meg*. A férfiakat meg kell tanítani arra, hogy érzékenyebbekké váljanak, de a nőknek is meg kell vívni saját függetlenségi harcukat, és ne csupán, illetve ne elsősorban a kapcsolatainknak éljenek. Nem a kapcsolatokban rejlő értékeket kell megtagadniuk, hanem a saját érett személyiségüknek a megbecsülését kell megtanulniuk ahelyett, hogy azok megtagadása árán szolgálnak a másikat. Egyszerűen azt lehet mondani, hogy a férfiak is, a nők is a biológiai adottságaik ellen küzdenek. De hát ez az evolúció lényege: túllépni azon, ami addig volt. Az evolúció harc az új határok felállításáért, majd a kiküzdött új határok ledöntéséért, meghaladásáért, annak érdekében, hogy átfogóbb, integratívabb, holisztikusabb létmódok jöhetnek létre. A hagyományos férfi – női szerepek valaha szükségszerűek és helyénvalók voltak, mára inkább egyre divatjamúltak és szűkösek lettek. Ezért aztán a férfiak is, a nők is azért küzdenek, hogy túllépjenek a számukra kijelölt szerepkörön a nélkül – és ez a dologban a legnehezebb – hogy egyszerűen eltörölnék azokat.

Az evolúció mindig *meghaladja*, de *meg is őrzi* az előző állapotot, beépíti és túllép rajta. Egyszerűen a férfiakat mindig is a tesztoszteron fogja úzni-hajtani, „dugd meg vagy öld meg”, de a készlet tartalmát az adott kornak megfelelőbb, helyénvalóbb viselkedési móddá alakíthatják át. A férfiak mindig is hihetetlen energiákat fognak befektetni abba, hogy ledöntsék a korlátokat, egyre messzebbre tolják a határokat, vadul, örülten menjenek előre, s ez által új dolgokat fedezzenek fel, és új találmányokat hozzanak létre.

A nők pedig, alapvetően mindig oxitocin vezéreltek, kötődő lények lesznek, de szilárdabb önbecsülésre, nagyobb önállóságra tehetnek szert, vagyis az érett személyiség értékeit is magukénak vallhatják, miközben továbbra is elsődlegesek maradhatnak számukra a kapcsolatokban meglelt értékek. Vagyis a férfiak és a nők számára egyaránt így szól az evolúció parancsa: halad meg és őrizz meg, halad meg és őrizz meg! Ma az evolúciónak ahhoz a pontjához érkezünk el, amikor az elsődleges nemi szerepeket – túlzott önállóság a férfiak, túlzott kötődés a nők esetében – bizonyos mértékben már mindkét fél meghaladta, a férfiak kezdik megtanulni a kötődést, a nők az önállóságot.

A tudat evolúciója, amelyeket szellemi szinteknek is nevezhetünk, például Schling, Hegel, Aurobindó és más keleti és nyugati gondolkodók evolúcióval kapcsolatos elképzelései nyomán az evolúciót úgy tekintik, mint a Működő Szellem, az Alakuló Isten megnyilvánulását, amelynek során a Szellem a fejlődés minden egyes stádiumában egyre jobban kibontakozik, és minden egyes kibomlás során az előzőnél jobban megnyilvánul, jobban kiteljesedik. A Szellem nem egy adott elérhető szinten található, nem valamiféle kedvenc ideológia, kiválasztott isten vagy istennő, hanem inkább maga a kibontakozás egész folyamata és a benne rejlő értelem és tudatosság. Végtelen folyamatról van tehát szó, amely tökéletesen jelen van minden egyes véges stádiumban, de minden egyes evolúciós szakaszban egyre elérhetőbbé válik önmaga számára.

A tudat fejlődésének magasabb szintjeit sokan a ködös misztika vagy a bizarr szélsőségek birodalmának tartják, pedig nagyon is konkrét, kézzelfogható, valóságos fejlődési stádiumokról van szó, amelyekre te is, én is eljuthatunk, amelyek mindannyiunk számára potenciálisan elérhetők. A bepillantás ezekbe a szintekbe, amelyek egykor csak kevesek, a kiválasztottak, a zsenik, a korukat megelőzők számára voltak megismerhetők, talán arra vonatkozóan is adnak ötletet, hogy a kollektív evolúció mit tartogat számunkra a jövőben.

Wilber felszálló, illetve alászálló szellemiséget különböztet meg. A felszállók szellemi útja tisztán transzcendens, e világtól elszakadt. Rendszerint puritán, aszketikus, jógikus, általában kevésre tartja, sőt megtagadja a testet, az érzékeket, a szexualitást, a Földet, a hús-vér létet. Az üdvözülést nem e világban keresi; az érzékelhető világot vagy számszárát a gonosz művének, de legalábbis káprázatnak tartja; egyszer s mindenkorra ki akar szállni a létkörforgásból. A felszállók szerint mindenfajta alászállás a káprázat világába visz, sőt: a gonosz műve. A felszállók ösvénye az Egyet dicsőíti, nem a Sokat; az Ürességet, nem a Formát; a Mennyet, nem a Földet.

Az alászállók szellemi útja ennek épp az ellenkezője. Mindenestül e világi, a Sokat dicsőíti, nem az Egyet. Ünnepli a Földet, a testet, az érzékeket, gyakran a szexualitást. Mi több az érzékelhető világot, „Gaiát”, vagyis a megnyilvánulást azonosnak tartja a Szellemmel, szerinte minden napfelkeltében, minden holdfelkeltében a Szellem nyilvánul meg, csak győzzön az ember betelni vele. Tökéletesen immanens és megvet mindent, ami transzcendens. Az alászállók éppenséggel a felszállást tartják a gonosz művének.

A harc már legalább kétezer éve tart és gyakran brutálissá fajul. A Nyugatot nagyjából Ágostontól Kopernikuszig a vegytiszta, ízig-vérig túlvilágra tekintő felszálló ideál uralta, mely szerint az üdvözülést és a megszabadulást nem lehet elérni itt, ezen a földön, ebben a testben, ebben az életben. Lehet, hogy a mostani életed se rossz, de a valóban izgalmas dolgok majd a halál után jönnek, miután átigazolysz a túlvilágra.

A modernitás és a posztmodernitás beköszöntésével azonban teljes párfordulás következett be: a felszállók kimentek a divatból, és bejöttek az alászállók. Wilber síkvilágnak nevezi annak a szemléletnek az eluralkodását, amely szerint csakis az érzékelhető, empirikus, anyagi világ létezik. Számukra nincs elérhető magasabb, illetve mélyebb dimenzió – például nem léteznek magasabb evolúciós szintek. Csak az van, amit a szemünk lát, a kezünk megragad. A felszálló energiáktól megfosztott, a transzcendencia hiányától üresen kongó világban élünk. Mi, modernek és posztmodernek jóformán teljes egészében az alászállott mátrixban élünk, a végelethetetlen, érzékelhető formák lapos, fakó világában, az egyhangú, sivár felszín birodalmában. Akár szellemi lénynek tartjuk magunkat, akár nem, mi, a síkvilág lakói az „Alászállott Istenség” oltáránál mutatjuk be áldozatainkat. Az érzékek Istennője, az érzékelhető világ, az egyszerű lokalizálás színtelen világa előtt.

A nagy, nem-kettős szellemi hagyományok Keleten és Nyugaton egyaránt az alászálló és a felszálló szellemi út integrálására törekcsenek, a túlvilágiság és az evilágiság, az Egy és a Sok, az Üresség és a Forma, a nirvána és a számszára, a Menny és a Föld egyensúlyának megteremtésére. A harmónia pedig egyedül a felszállás és az alászállás egységében valósulhat meg, a két fél közötti gyilkos háború nem lehet erre hivatott. Csak akkor üdvözülhet mindkettő, ha a másikkal egyesül. S akik nem járulnak hozzá ennek az egységnek a megteremtéséhez, nemcsak az egyetlen Földünket pusztítják el, hanem elveszítik az egyetlen Mennyet is, ahová egyébként eljuthatnának.

Wilber szerint, ha az emberi megismerés különféle területeit végignézzük – a fizikától a biológiáig, a pszichológiától a szociológiáig, a teológiáig és a vallásig, feltűnik, hogy vannak olyan általános motívumok, amelyek tekintetében úgyszólván teljes az egyetértés. Az ember morális fejlődése során legalább *három fejlődési szakaszon* megy keresztül Wilber szerint.

Az újszülött még nem tartozik semmiféle morális rendszerhez – vagyis „prekonvencionális”. Majd lassanként beletanul egy bizonyos erkölcsi rendszerbe, amely annak a társadalomnak az alapvető értékeit tartalmazza, amelyekben nevelkedik – vagy „konvencionálissá” válik. A további fejlődés során esetleg eltöpreng a saját társadalmán, és némi távolságot kezd tartani tőle, kritizálja, vagy igyekszik javítani rajta – az egyén ebben a stádiumban bizonyos mértékben „posztkonvencionális”.

Nagyjából mindenki egyetért abban, hogy valami ilyesmi történik az egyén fejlődése során, és hogy ezek egyetemes törvényszerűségek. Ilyenek tehát a *tájékozódást segítő általánosítások*: megmutatják, merre található a fontosabb igazságok.

Ha tehát a különféle tudományterületekről – a fizikától a biológián és a pszichológián át a teológiáig – egybegyűjtjük ezeket a széleskörű egyetértésen alapuló, tájékozódást segítő általánosításokat, és összefűzzük őket, megdöbentő és gyakran megvilágító következtetésekre jutunk, amelyek legyenek bármilyen rendkívüliek, nem tartalmaznak több tudást, mint azok a tudásszeletek, amelyekben már eleve egyetértettünk.

A tájékozódást segítő általánosítások segítségével felvázolhatunk egy általános térképet, amelynek segítségével betájolhatjuk a férfiaknak és a nőknek a Világmindenség, az Élet és a Szellem világában elfoglalt helyét. A térkép egyes pontjait úgy töltjük ki, ahogy jólesik, de a körvonalait illetően hatalmas mennyiségű bizonyítékra támaszkodhatunk, amelyek az emberi tudás különféle területein halmozódtak fel. Wilber szerint a Kozmosz tartalmazza a *kozmoszt* vagy fizioszférát; a *bioszt* vagy bioszférát; a *pszichét* vagy nooszférát; és a *theoszt* vagy a teoszférát, vagyis az isteni vagy szellemi birodalmat.

Szerinte a legtöbb kozmológiára a materialista elfogultság nyomja rá a bélyegét: általában a fizikai világmindenséget tekintik a legvalóságosabb dimenzióknak, és a magyarázat során minden más ehhez az anyagi szférához képest kapja meg a helyét.

Wilber *húsz olyan mintát* talált, amelyek az anyagi világtól kezdve az életen át az elme világáig az egész evolúció folyamatára nézve helytállóak. Az első alapelv szerint a valóság rész-egészekből vagy „holonokból” áll. A holon kifejezés Arthur Koestlertől származik, és olyan entitásokra utal, amelyek *egészek*, de egyben egy másik egész *részei*. Márpedig ha közelről szemléljük a létező dolgokat és folyamatokat, hamarosan kiviláglik, hogy nem csupán elszigetelt egészek, hanem egyben valami másnak a részei is. Rész-egészek, vagyis holonok. Például egy egész atom egy egész molekula része, az egész molekula egy egész sejt része, az egész sejt egy egész szervezet része és így tovább. Ezek közül az entitások közül egyik sem egész vagy rész, mindegyik rész-egész, vagyis holon.

Kétezer éve tart a filozófiai vita atomisták és holisták között: mi a végső valóság, a rész vagy az egész? A helyes válasz az, hogy egyik sem. Vagy mindkettő, ha úgy tetszik. Csak rész-egészek léteznek, akármerre indulunk el, akár felfelé, akár lefelé. Nincs olyan egész, amely ne lenne egyben egy másik egész része is, s ez a végtelenségig folytatható. Az idő múlik, s ami ma még egész, holnapra talán rész lesz. Még a Kozmosz „Egésze” is csupán a következő pillanat egészének a része, s ez is a *végtelenségig folytatható*. Nincs olyan időpillanat, amikor elérkeznénk az Egészhez, mert nincs egész, csak rész-egészek vannak mindörökké.

Mivel a Kozmosz holonokból áll, ha megvizsgáljuk, *mi az, ami minden holonban közös*, akkor lassanként megérthetjük, melyek a különféle tartományok evolúciójának a közös ismérvei. Hogyan bontakoznak ki, milyen közös mintázatokat fednek fel a kozmosz, a biosz, a psziché és a theosz világának a holonjai.

Az első alapelv tehát az, hogy a Kozmosz holonokból áll. A második alapelv pedig úgy hangzik, hogy vannak bizonyos tulajdonságok, amelyek minden holonra igazak. Mivel minden holon rész-egész, egyidejűleg kétféle irányultság – mondhatjuk úgyis, hogy kétféle készletet – dolgozik bennünk: az egyik a *részjelleg*, a másik az *egészjelleg* fenntartása.

Az egyik készletet tehát arra irányul, hogy a holon mint egész fennmaradjon, vagyis megőrizze identitását, függetlenségét, *cselekvőképességét, hatóerejét*. (ez eredetileg „agency”, „agency and communion”. *Ami hatóképességet jelent, hogy egy holon hatni akar. Mikor olvastam a cselekvőképességet kicsit megütött, jobb nekem a hatóerő, hatóképesség, de lehet, hogy magyartalanabb. Itt nem látok tisztán a magyar nyelv ügyében, mondom neked, dönts el, szerinted melyik jobb, magyarosabb, kifejezőbb...*) Ha nem képes ezeket megőrizni, egyszerűen megszűnik létezni. A holonok egyik jellemző tulajdonsága tehát az, hogy van cselekvőképességük, hatóerejük, és meg tudják őrizni identitásukat a környezeti nyomásokkal szemben, amelyek

máskülönben megsemmisítenék őket. Ez a tulajdonság megvan az atomokban, a sejtekben, a szervezetekben és a gondolatokban egyaránt.

Ám a holon nemcsak cselekvőképességgel, hatóerővel rendelkező egész, hanem egyben része is egy másik rendszernek, egy másik egésznek (részvétel). S mint ilyenek nemcsak a saját egész jellegét kell megőriznie, hanem bele kell illeszkednie egy másik rendszerbe annak *részeként*. Saját léte attól is függ, hogy mennyire képes belesimulni a környezetébe, s ez megint csak igaz az atomokra, a molekulákra, az állatokra és az emberekre egyaránt. Ha akár cselekvőképesség, akár részvétel dolgában mulasztást követnek el, egyszerűen megszűnnek. A második alapelv tehát: minden holon rendelkezik cselekvőképességgel és a részvétel képességével.

Ha egy holonnak már nincs cselekvőképessége, vagy nem képes részt venni a nagyobb egész életében, akkor szétesik. Amikor szétesik, szubholonjaira bomlik fel: a sejtek molekulákra, a molekulák atomokra, amelyeket a végtelenségig lehet tovább hasítani, ha elegendő nyomást gyakorolunk rájuk. A holonok felbomlásában az a fantasztikus, hogy fordított sorrendben bomlanak szét, mint ahogy felépültek. Ezt a folyamatot nevezik a holonok szubholonokra való *felbomlásának*.

Az evolúció *önmagát folyamatosan meghaladó* folyamat: megvan az a döbbenetes képessége, hogy túllépjen mindazon, ami előzőleg volt. Az evolúció tehát részben az addigiak meghaladása, amelynek során mindaz, ami addig volt, beépül az újba, és elképesztően újszerű elemekkel egészül ki. Az önmeghaladásra való készítés áthatja a Kozmosz egész szövedékét.

A négyféle készítés a cselekvőképesség, részvétel, önmeghaladás, felbomlás az összes holonra ható négyféle húzóerőt mozgat. Az önmeghaladásra való készítés életet hoz létre az anyagból, majd az élet továbbfejlődése során létrejön az elme. A hús alapelv végigvezeti a közös mintázatok típusait a holonok evolúciójának a folyamatán – az anyagtól kezdve az élet keletkezésén át az elméig, sőt talán még magasabb szintekig is, amelyeket szellemi szinteknek nevezhetünk. Ennek a mindig újabb és újabb fejleményeket hozó, állandóan keletkező és teremtő folyamatnak a során új entitások jönnek létre, új mintázatok bontakoznak ki, új holonok bukkannak fel. Ez a rendkívüli folyamat a töredékből egységet, a kaotikus összevisszaságból rendezett egészet hoz létre. A kozmosz tehát, úgy tűnik, a teremtő keletkezés kvantumugrásai által bontakozik ki.

Az egész holont egyik alkotórészből sem érthetjük meg, s ez a felismerés egy csapásra véget vet a nyugati tudományt szinte kezdeteitől fogva sújtó „redukcionista” örületnek. Ma már egyre világosabbá válik a tudomány művelői számára, kiváltképp a rendszertudományok megjelenése óta, hogy a teremtő keletkezés világában élünk.

A teremtőerő, lehet a Szellem egy másik megnevezése, de használhatjuk a buddhista „Üresség” kifejezést is. A Szellemből vagy az Ürességből vagy a teremtőerő megnyilvánulásából formák fakadnak. Nem a véletlen, hanem valami más a világmindenség hajtóereje. A véletlen nem magyarázza meg a világmindenség keletkezését, sőt: a világmindenség erőfeszítései éppenséggel a véletlen kiküszöbölésére irányulnak. Az önmeghaladás képessége, amely a Kozmosz egyik fő jellemzője, pontosan a véletlent győzi le.

A Kozmoszt egyik hajtóereje az állandó képződés, keletkezés felé hajtja; vagyis van egy telosz-a, egy iránya (Brahman a teremtő), valami felé halad. Kiiindulási alapja az Üresség; hajtóereje a Forma egyre koherensebb holonokká való szerveződése. Üresség, teremtőerő, holonok.

A Kozmoszt a teremtőerő, nem a véletlen hozta létre. Csakhogy ebből nem következik, hogy máris egyenlőségjelet tehetünk a teremtőerő és a kedvenc, konkrétan körülhatárolt Istenünk közé. Nem tehetjük meg, hogy a hirtelen támadt űrbe egyszerűen betelepítjük azt az Istent, aki nekünk épp nagyon tetszik – hogy azt mondjuk, Isten csakis a zsidók Istene, vagy csak a hinduké, vagy csak a bennszülöttekké, és szüntelenül vigyáz ránk, kedves, igazságos, könyörületes és így tovább. Nagyon óvatosan kell bánunk ezekkel a behatárolt, antropomorf tulajdonságokkal - ezért inkább az „Üresség” kifejezés híve Wilber, mert ez valami határtalan, minősítésektől mentes fogalomra utal.

A bibliai teremtést szó szerint értelmező fundamentalisták a teremtőerő *abszolútum* voltát beazonosították az ő mitikus istenükkel, akit már felruháztak mindazokkal a tulajdonságokkal, amelyek a saját egoista hajlamaiknak megfelelnek, kezdve mindjárt azon, hogy aki nem hisz ebben az istenben, mindörökké a pokol tűzén fog pörkölni, ami egyébként pontosan tükrözi azoknak a lelkiállapotát, akik ezt az otrombaságot elhiszik.

A Szellem vagy Üresség nem ruházható fel tulajdonságokkal, de nem is tehetetlen és mozdíthatatlan, hiszen maga a megnyilvánult világ keletkezik általa: új formák jönnek létre, ez a teremtőerő tehát végső kategória.

Wilber negyedik alapelve: a holonok holarchikusan jönnek létre. A természetes hierarchia nem más, mint egyre növekvő egészek rendszere, például: részecskék – atomok – sejtek – szervezetek, vagy betűk – szavak – mondatok – bekezdések. Ami egyik szinten egész, a következő szinten az egész egy része. A természetes hierarchiák tehát holonokból állnak. Szinte mindenfajta növekedési folyamat során – az anyag, az élet és az elme világában egyaránt – természetes holarchiák, vagyis egyre növekvő – a későbbi új egészek majd részét képező – egészek rendszerei épülnek fel, és ez a természetes hierarchia vagy holarchia.

Ha egy természetes holarchia részét képező holon trónbitorlóként lép fel, és zsarnoki uralomra tesz szert az egész fölött, akkor patológikus, zsarnoki hierarchiáról beszélünk – például amikor egy rákos sejt átveszi az uralmat a test fölött, egy fasiszta diktátor uralkodik a társadalmon, vagy egy elfojtásra alkalmas én uralkodik az emberen. Minden evolúciós és fejlődési mintázatra jellemző a holarchizáció (holarchiába rendeződés), vagyis az egyre nagyobb egészek létrehozásának és az előzőek beépítésének a folyamata, melynek során a holisztikus hierarchiában, vagyis a holarchiában való elhelyezkedés szerinti rangsorok jönnek létre.

Összefoglalva azt mondja Wilber, hogy a Kozmosz felfelé is, lefelé is holonokból áll. Minden holon négy alapvető képességgel rendelkezik – cselekvőképesség és részvétel, önmeghaladás és felbomlás. Állandóan új holonok keletkeznek, mégpedig holarchikusan.

Az ötödik alapelv: minden keletkező holon meghaladja, és egyben megőrzi az elődeit. Például a sejt meghaladja – felülmúlja – molekuláris összetevőit, de nyilvánvalóan meg is őrzi őket. Arról van szó, hogy mivel minden holon rész-egész, mint egész *meghaladja* a részeket, de *meg is őrzi* őket. Az evolúció tehát a meghaladva megőrzés szakadatlan folyamata.

A rendszerelmélet és általában a holizmus lényege épp ez: új szerveződési szintek jönnek létre, amelyek nem redukálhatók teljes egészükben az alacsonyabb szintekre, vagyis meghaladják azokat. Azonban *meg is őrzi*, hiszen az alacsonyabb szintű holonok az új holon részét képezik. Egyszóval meghaladás és megőrzés. Ha megsemmisítjük a holonok bármelyik típusát, akkor az annál *magasabb rendű* holonok mind elpusztulnak, viszont az *alacsonyabb rendűek* közül egy sem pusztul el.

Ha például elpusztítjuk a világmindenségben található összes molekulát, akkor magasabb szintek – sejtek, szervezetek – egytől egyig megsemmisülnek. Az alacsonyabb szintű holonok – atomok és szubatomi részecskék – viszont vígan élnek tovább. Ez a szabály bármely fejlődéssorra, bármely holarchiára alkalmazható – legyen szó akár az erkölcsi fejlődésről, a nyelv elsajátításáról, a biológiai fajok kialakulásáról, a számítógépes programozásról, vagy a nukleinsavakról.

A nooszféra a mentális képzetek formálásának képességével kezdődik, ami először bizonyos emlősöknél jelentkezett. A bioszféra évmilliók óta kiváló egészségnek örvendett, mielőtt az emberi elme – a nooszféra – színre lépett volna. Ha elpusztítanánk a nooszférát, a bioszféra továbbra is fennmaradna. De ha a bioszférát pusztítjuk el, akkor egyben az összes ember elméjét is megsemmisítjük, mivel a bioszféra a nooszféra része – és ez fordítva nem igaz. A bioszféra tehát a strukturális szerveződés alacsonyabb fokán áll, mint a nooszféra. Wilber szerint egy holarchia szintjeinek száma a holarchia *mélysége*, a holonok száma egy adott szinten a holarchia *kiterjedése*.

Az embereket általában az kavarja meg, hogy az evolúció egymásra következő szintjein *nagyobb mélységhez kisebb kiterjedés* járul. Mivel az emberek gyakran összetévesztik a nagy méretet, illetve kiterjedést a mélységgel, a fontossági sorrendet éppen fordítva képzelik el. Az evolúció egyre nagyobb mélységet és egyre kisebb kiterjedést hoz létre. Ez a nyolcadik alapelv. Kevesebb szervezet van, mint sejt; kevesebb sejt, mint molekula; kevesebb molekula, mint atom; kevesebb atom, mint kvark. Mindegyik szinten nagyobb a mélység, kisebb a kiterjedés. Ez a fejlődési piramis.

Ahol az anyag arra alkalmas, élet keletkezik; ahol az élet arra alkalmas, elme keletkezik; ahol az elme arra alkalmas, Szellem keletkezik. Az örök filozófia szerint a valóság lét és tudat nagy holarchiája, ami az anyagtól az életen és az elmen át a Szellemig terjed. Mindegyik dimenzió meghaladja és megőrzi az alatta levőt, s a végeredmény egy olyan holarchia, amelyet gyakran koncentrikus körökkel vagy gömbökkel ábrázolnak. Mindegyik szint magában foglalja az azt megelőzőt, és újonnan keletkezett tulajdonságokkal egészül ki, amelyek az előző szinten még

nincsenek meg. Vagyis minden új dimenzió „nagyobb”, abban az értelemben, hogy többet ölel fel, nagyobb a mélysége, mint a megelőzőnek.

A holonok *identitása* egyre *tágabb* lesz, vagyis egyre többet tartalmaznak a Kozmoszból. A mélyebb szintek egyre többet ölelnek fel, foglalnak magukban, egyre tágabb az identitásuk, egyre többet fednek le a Kozmoszból. A Szellem mindent meghalad, tehát mindent megőriz. Teljesen felette áll ennek a világnak, de egyben tökéletesen felöleli a világ minden egyes holonját. Áthatja az egész megnyilvánult világot, de ő maga több mint a megnyilvánult világ. Minden szinten, minden dimenzióban jelen van, de ő maga nem azonos egyik szinttel vagy dimenzióval sem. Mindent meghaladva mindent megőriz, ő minden megnyilvánulás alap nélkül való Alapja, maga az Üresség. A Szellem az egész holarchia Célja és Alapja.

A hiteles környezetvédelmi erkölcs lényege az lenne, hogy valóban magunkénak érezzük mindazokat a holonokat, amelyeket az ember meghalad és megőriz. Mivel az anyag, az élet és az elme világa része az ember felépítésének, szükségképpen becsben kell tartanunk mindezeket a holonokat, nem csupán a saját *belső értékük* miatt, ami persze a legfontosabb, hanem azért is, mert a mi lényünk összetevőit alkotják, és ha elpusztítjuk őket, a szó szoros értelmében öngyilkosságot követünk el. Nem arról van szó tehát, hogy ha a bioszférának ártunk, akkor ez előbb-utóbb ránk is visszaüt, és mint külvilágból érkező fenyegetés bajba sodor bennünket. A bioszféra a szó szoros értelmében *belső lényegünkhöz* tartozik, összetett individualitásunk része – vagyis ha ártunk a bioszférának, valójában magunk ellen fordítjuk a fegyvert, nem valamiféle külső ellenség végez velünk.

A kozmikus tudatban minden lényt egyenlőnek látunk, hierarchiáktól mentesen, s amelyben nincs főt és lent, csupán az élet hatalmas szövedéke. Az egyéni identitás néha annyira kitágul, hogy maga lesz a Szellem, és ez által felöleli az egész Kozmoszt – mindent meghalad, mindent megőriz. Azoknak az egyéneknek a száma, akik felismerik, hogy mi a végső identitásuk, nagyon, de nagyon csekély. Vagyis ehhez az óriási mélységhez igen csekély kiterjedés tartozik. Mint mindig, a nagyobb mélységhez, itt is kisebb kiterjedés járul. Akiknek viszont megadatik ez a tapasztalat, vagy megvalósítják magukban, azok tudatukban valóban a Mindenséggel, a Kozmosssal válnak azonosná. S ez a tudat minden lényt – magas és alacsony rendűt, szentet és profánt egyaránt – a Szellem tökéletes megnyilvánulásának lát; olyannak, amilyen – se alacsonyabbnak, se magasabbnak. A *legnagyobb mélység* a Mindenséggel, a Kozmosssal való teljes egység megtapasztalása.

Ez a felismerés nem adatott meg minden lénynek, noha minden lény egyaránt a Szellem megnyilvánulása, mert ez a felismerés a növekedés és a folytonos meghaladás evolúciós, fejlődési folyamatának az eredménye. Az evolúciónak iránya van, s ez nem más, mint a káoszból alkotott rend elve, ahogy gyakran megfogalmazzák. Vagyis az egyre nagyobb mélységek felé hajtó erő. A véletlen legyőzetik, értelem keletkezik – a Kozmosz *belső értéke* minden újabb kibontakozó szint megjelenésével egyre nő, ez a tizenkettedik alapelv.

Az evolúció fő hajtóereje a mélység növelése. Ez nem más, mint a Kozmosz képessége arra, hogy önmagát mindig meghaladja – meghaladva megőrzi, ami addig volt, s ez által növeli a saját mélységét.

Minél nagyobb egy holon mélysége, annál nagyobb tudatossági fokkal rendelkezik. A tudat egyre jobban kibontakozik, egyre jobban kiteljesedik, egyre jobban megnyilvánul. Mivel valamilyen fokú mélységet mindenhol felfedezhetünk, a tudat is mindenhol jelen van. A tudat nem más, mint a belülről szemlélt mélység. Igen, mindenhol van mélység, mindenhol van tudat, mindenhol ott van a Szellem. S ahogy nő a mélység, a tudat is egyre jobban felébred, a Szellem egyre jobban kibontakozik. Az az állítás, mely szerint az evolúció egyre nagyobb mélységet hoz létre, egyszerűen azt jelenti, hogy az evolúció során egyre jobban kibontakozik a tudat.

A Szellem a meghaladás minden egyes aktusában egyre jobban *kibontakozik*, majd a következő fejlődési szakaszban a meghaladottakat *magába foglalja*). Meghalad és megőriz, újat alkot és felöleli a régit, teremt és szeret, kibontakozik és bennefogal – mindegyik kifejezés-pár ugyanarra utal. Az evolúció *túllép* azon, ami előtte volt, de *felöleli* mindazt, ami előtte volt, vagyis a meghaladva megőrzés az evolúció természete; az evolúció tehát eredendően célirányos, titkos ösztönzés hajtja az egyre nagyobb mélység, nagyobb *belső érték* és nagyobb tudatosság felé.

Wilber szerint ne úgy képzeljük el Istent, mint afféle mitikus alakot, aki megrendezi a színdarabot, majd félreáll. De ne is úgy, mint egy immanens Istennőt, aki belevész az önmaga által alkotott formákba (Siva akkor tudja felismerni önmaga igaz természetét, amikor felismeri, hogy nem

azonos Sakti táncával, ami nem más, mint a természet, Siva a teremtő akarat, ami kreatívan megteremti a természetet. A felismerésben megszűnik a kettősség és kiderül, hogy Siva és Sakti ugyanaz, a mindent átható isteni lényeg. A természet ennek az isteni lényegnek a kreatív megtestesülése) Az evolúció egyszerre Isten és Istennő, egyszerre transzcendens és immanens. Immanens, hisz maga is a folyamat része, önmagát is beleszótta a Kozmosz szövedékébe; mégis transzcendens, hiszen meghaladja saját alkotását, és minden pillanatban újat hoz létre.

A tudattalantól a tudatoson át a tudatfölöttiig a mélység egyre nő, s az út végén a megrázó felismerés vár, hogy tökéletesen egyek vagyunk a tündöklő Mindenséggel, s amint erre ráeszméltél, máris magad vagy az Egy. A misztikusok mind ugyanezt mondják, csak éppen különféle változatokban. Mindegyikük története nagyjából arról szól, hogy egy szép napon felébredtek, és rádöbbenek, hogy egyek a Mindenséggel, időtlenül, mindörökre, határtalanul.

Az evolúció legmagasabb szintjén az egyéni tudat tényleg megérintheti a végtelent, átölelheti a Kozmoszt, kozmikus tudatra tehet szert, ami nem más, mint az önmaga igazi természetének tudatára ébredt Szellem (Siva).

A bölcsek az evolúció titkos impulzusának a nyílhegyei. Bennük sűrűsödik össze az önmeghaladásra törő erő, amely mindig túllép azon, ami addig volt. Ők testesítik meg a Kozmosz nagyobb mélység és tágabb tudat felé hajtó erejét. A bölcsek szerint ugyanez a mélység megvan mindnyájunkban.

Wilber így ír erről a Működő Szellem rövid történetében: „Fellebbentik a fátylat a holnap arcáról, felnyitattják velünk a valódi sorsunk könyvét, amely már most, a jelen pillanat időtlenségében is itt van; s amint erre ráeszmélsz, a bölcs hangja máris a te hangod lesz, a szeme a te szemed, az angyalok nyelvén szólsz, és lángokban állsz; egy soha fel nem izzó, soha el nem hamvadó tűz ég benned; a Kozmosz tükrében ráismersz tulajdon arcodra: hiszen igaz valód nem kevesebb, mint a Mindenség, többé nem a folyam *része* vagy, hanem *maga* a folyam, a Mindenség nem körülötted, hanem benned bontakozik ki. A csillagok többé nem fönn az égen, kívüled, hanem benned világítanak. Szívedben szupernóvák születnek, tudatodban a nap világít. Mert mindent meghaladsz, mindent átölelsz. Nincsen végső Egész, csak egy végtelen folyamat, te magad, pedig a tisztás, a tiszta Üresség, amelyben ez a folyamat kibontakozik – szakadatlanul, káprázatosan, örökké tartón és könnyedén”.

Ahogy az evolúció során megjelenik a nooszféra, elkezdődnek az emberi fejlődés korszakai, amelyek mindegyikére egy bizonyos uralkodó „világkép” jellemző. A korszakokat, illetve a korszakokra jellemző világképeket Wilber a következőképpen nevezte el: archaikus, mágikus, mitikus, racionális, egzisztenciális. Megfelelnek a technológiai és gazdasági fejlődés egyes korszakainak, ezek pedig a következők: vadászó-gyűjtögető, ásóbotos földművelő, földművelő, ipari és informatikus társadalmak.

Wilber szerint a környezet pusztulásának az elsődleges oka mindig a tudatlanság. Az emberek csak a bioszféra tudományos megismerése révén, a holonok – köztük az ember biológiai holonjai – összefüggéseinek pontos ismerete révén válhatnak éretté arra, hogy a bioszférával összhangban tevékenykedjenek. A természet egyszerű, vallásos tisztelete nem elégséges. A modern tudomány és csakis a modern tudomány – például a rendszertudományok és az ökológia – tudja világosan elénk tárni, hogy az emberi tevékenység hogyan és miért pusztítja a bioszférát.

Az ősi, törzsi technológiával megtámogatott tudatlanság, csak korlátozott károk okozására képes. Ám az olyan tudatlanság, amely mögött fejlett ipar áll, az egész világot elpusztíthatja. El kell különíteni egymástól azt a két dolgot – a tudatlanságot és a pusztításra alkalmas eszközöket – ugyanis a modernitás és a modern tudomány korában a történelem folyamán először nyílt lehetőségünk arra, hogy legyőzzük az emberi tudatlanságot, de egyszersmind rendelkezésünkre állnak azok az eszközök is, hogy az emberi tudatlanság világméretű öldöklésbe torkolljék.

A különböző tudatossági fokok különböző világképekkel járnak együtt. A világ minden fejlődési szakaszban másképp fest, sőt: más. Az új kognitív képességek kibontakozásával a Kozmosz mindig más szemekkel tekint önmagára, és mást is lát. A Kozmosz egyre tökéletesebben ismeri meg önmagát, s így *különböző világok* jönnek létre.

A szubjektumnak, az ének nincsen adott, változatlan *lényege*, sokkal inkább *története* van, és saját történelme, növekedése, és fejlődése különféle szakaszaiban valószínűleg *egymástól igen eltérő térképeket* készítene. Fejlődése során a szubjektum tehát igen eltérő módon képezi le a világot, s az elkészült kép elsősorban nem azon alapszik, ami „rajta kívül”, az eleve adott világban

van, hanem sok tekintetben azon, amit *maga a szubjektum tesz hozzá a képhez*. Ez volt Kant „kopernikuszi fordulata”, az elme alakítja a világot, nem a világ az elmét. Ezt aztán Hegel egészítette ki egy nagyon fontos megállapítással, ami minden posztmodern elméletet, így vagy úgy, de meghatároz az elme, a szubjektum *csak úgy képzelhető el, mint ami (aki) folytonosan fejlődik*.

A lényeg tehát az, hogy a szubjektum nem valamiféle különálló, elszigetelt, eleve adott és tökéletesen kialakult kis entitás, aki leszáll a földre, majd nekiáll ártatlanul „feltérképezni”, ami ott hever körülötte a „valós” világban, a „valóságos” terepen, az eleve adott világban. Hanem: összefüggésekbe ágyazva, saját fejlődéstörténete, saját evolúciója áramlatainak a sodrásában *helyezkedik el*, és azok a „képek”, amelyeket „a világról” alkot, jelentős mértékben nem „a világtól”, hanem a szubjektum „történetétől” függenek.

A modernitás – a racionális-ipari világkép – meghaladása és megőrzése azt jelentené, hogy – ami a dolog *meghaladás* részét illeti – /1/ nyitottnak kell lennünk a pusztán racionalitáson túlmutató tudatállapotokra, és /2/ ezeket olyan gazdasági-technológiai struktúrába kell ágyaznunk, amelyek túllépnék az ipari társadalom struktúráin. Egyszóval egy tudatváltásnak kell végbemennie, amelyet intézményi változások is kísérnek. Külön-külön egyik sem elegendő.

Wilber szerint *négy eltérő típusú* holarchiáról, holisztikus szekvenciáról van szó. Az összes holarchiát elhelyezte a négy csoport valamelyikében – azonnal egyértelmű volt, hogy melyiknek hol a helye – nyilvánvalóvá vált, hogy egy adott csoportba tartozó holarchiák mindegyike ugyanazzal a tájjal foglalkozik, összesen azonban négy különböző tájról van szó.

Wilber rájött, hogy a négy negyed közös alapja egy hihetetlenül egyszerű dolog. A négy holarchia típus a holonok *belsejére*, illetve *külsőjére* vonatkozik, azok *individuális*, illetve *kollektív* megjelenési formájában – ez összesen négy: így jön tehát létre a négy negyed. Mind a négy holarchiatípus valóságos holonok valóságos aspektusait képezi le, ezért tapasztaljuk azt, hogy mind a négy típus makacsul, újra és újra feltűnik a világ különböző pontjain és korszakaiban készített térképeken

A négy negyed tehát az *individuális*, illetve *kollektív* holon *belső*, illetve *külső* aspektusa. Wilber ábrájában a jobb oldali oszlop a biológia-tankönyvekből jól ismert holarchiát ábrázolja. Mindegyik szint meghaladja és megőrzi az elődjét. Mindegyik szint tartalmazza az előző szint alapvető elemeit, és hozzáteszi a saját újonnan keletkező, jellegzetes, meghatározó tulajdonságait, amelyek mindegyike a húsz alapelvnek megfelelően működik.

A bal oldali oszlopban tehát a jobb oldali oszlopban felsorolt *objektív, külsődleges* formáknak megfelelő *szubjektív, belső tudatossági* fokozatokat sorolja fel. Pl. az „ingerérzékenység” – vagyis a környezeti ingerekre adott aktív válaszadás képessége – a sejteknél kezdődik. Az érzékelés az idegsejtes szervezeteknél jelenik meg, az észlelés pedig az idegpályák kialakulásával. Az ösztön-készítések az agytörzs kialakulásával bukkannak fel, az alapvető érzelmek a limbikus rendszerrel függenek össze.

A lényeg az, hogy a bal oldalon ábrázolt dimenzió a *belső* dolgokra vonatkozik, a *belső mélységre*, ami pedig nem más, mint maga a *tudat*. A bal oldalon azt láthatjuk, hogyan fest a holon belülről, a jobb oldalon pedig azt, hogy ugyanaz a holon hogy néz ki kívülről. Belső és külső. Tudat és forma. Szubjektív és objektív. A jobb felső negyed holarchiája a legismertebb, mégpedig azért, mert az a mértékadó, objektív, empirikus, tudományos térképek közé tartozik.

Az individuális holonok tipikus holarchiájának objektív leírásáról van szó, kezdve az atomoktól a molekulákon át a sejtekig /korai sejtek vagy prokarióták, fejlettebb sejtek vagy eukarióták/, majd az egyszerű szervezetekig /amelyek idegsejt-hálózattal, illetve fejlettebb idegpályákkal rendelkeznek/. Utána következnek a bonyolultabb szervezetek, a hüllőktől az ősemleőkig és az emberekig, akiknek rendkívül összetett, három koncentrikus rétegből álló agya van, amely meghaladja és megőrzi az elődök agyát; a háromrétegű agy részei tehát: a *hüllőktől* örökölt agytörzs, az *ősemleők* limbikus rendszere, plusz még valami új: a komplex agykéreg, a *neokortex* /új agykéreg/, amely képessé teszi az embert az absztrakt logika, a nyelv és a vízió-logika elsajátítására.

A tudatfejlődés magasabb szintjein az én, az egyéni viselkedés, a kultúra és a társadalom területén – vagyis mind a négy negyed területén – kifinomultabb, fejlettebb struktúrák jelennek meg.

Az ábra jobb oldalán szereplő valamennyi holon így vagy úgy, de empirikusan megfigyelhető. Mindegyik *egyszerűen lokalizálható*, hiszen ezek a holonok fizikai-anyagi aspektusai. Vagyis a jobb oldalon található aspektusokra minden esetben igaz, hogy konkrétan rámutathatunk: „ez az, itt van”. Ez itt az agy, ez itt egy sejt, ez egy város, ez egy ökoszisztéma.

A bal oldalon található dolgok tetten érése azonban már nem ilyen egyszerű, mert *a bal oldali aspektusok egyike sem lokalizálható egyszerűen*. Az irigységre, a büszkeségre, a tudatra, az értékre, a szándéokra vagy a vágyra már nem lehet rámutatni.

A jobb oldali utak az észlelésre, a bal oldali utak az értelmezésre támaszkodnak.

Az ok pedig egyszerű: a felszín látható, ám a mélység értelmezésre szorul. Minden, ami az ábra bal oldalán van értelmezésre szorul. **Az értelmezés tehát az egyetlen mód arra, hogy eljussunk egymás mélységeihez.**

Tulajdon mélységeinket is meg kell tanulnunk helyesen értelmezni. Életünket megkeseríti a szorongás, a depresszióm és más egyéb tünetek, amelyek előtt értetlenül állunk. Miért vagyok depressziós? Mit jelent a depresszióm? A pszichoanalízis során értelmet adok az álmaimnak, a tüneteimnek, a depressziómnak, a szorongásomnak. Meg tanulom úgy értelmezni őket, hogy az értelmezés fénye mintegy bevilágít a bensőmbé. Mondjuk, kiderül, hogy titkon haragot táplálok magamban az anyám iránt, aki elhagyott, amikor a testvérem született, és őt szerette jobban. Ez a harag a depresszió áruhájában jelentkezett, vagyis tudattalanul *félreértelmeztem* a haragomat, depresszióknak véltem. A terápia során megtanulom, hogyan értelmezem újra ezt a depressziót; onnantól kezdve már tudom, hogy nálam a „szomorú” sokszor azt jelenti, hogy „dühös”. Megismerkedem a dühös énemmel, aki a mélyben lakozik, és akit mind ez ideig igyekeztem elrejtteni magam elől azért, hogy félreértelmeztem, félrefordítottam, áruhába öltöztettem.

Minél helyesebben értelmezem tulajdon mélységemet – minél világosabban látom, hogy a „szomorú” nálam „dühöset” jelent – annál ritkábban jelennek meg a tüneteim, annál kevésbé leszek depressziós. Mélységem azzal honorálja a valóság-hűbb értelmezést, hogy nem küld többé fájdalmas tüneteket, amelyek szabotálják a működésemet.

A „beszédterápiák” – a kognitívól az interperszonális terápiákon át a jungi terápiáig, illetve a Gestaltig és a tranzakció-analízisig – egytől egyig ezen az elven alapulnak, vagyis azt tűzik ki célul, hogy a páciens *tulajdon belső mélységeinek a korábnál helyesebb értelmezéséhez jusson el*. Jobban megértse az álmait, a tüneteit, a mélységeit, az élete, a léte *értelmét*.

Az életünknek szubjektív összetevője is van, amelyet saját magunknak kell megértenünk, értelmeznünk. Az élet nem csupán a felszínen zajlik, hanem a mélyben is. Minél helyesebben értelmezem tulajdon mélységeimet (minél mélyebb, alaposabb az önismeretem) annál áttetszőbbé válik számomra az életem. Annál kevésbé érzem úgy, hogy értetlenül állok előtte, hogy sötétben botorkálok.

A biológiai, pszichiátriai megközelítésben nem azért vagy depressziós, mert nincs értelme az életednek, mert szenvedsz az értékek vagy az erények hiányától, hanem azért, mert kevés az agyadban a szerotonin. Pedig hiába tömök tele az agyadat szerotoninnal (antidepresszáns), attól még nem jelennek meg az életedben értékek. Egyszóval: ha a depresszióm belső oka az, hogy az anyám elhagyott, az „külsőleg” esetleg úgy nyilvánul meg, hogy az agyamban alacsony lesz a szerotonin szint, és a Prozac vagy más antidepresszáns (hangulatjavító) bizonyos mértékben képes arra, hogy újból egyensúlyba hozza a szerotonin szintet. Ez eddig rendben is van, és az efféle elsősegély néha rendkívül hasznos. Csakhogy a Prozac mit sem ér, ha meg akarom érteni, ha *értelmezni* akarom a belsőleg átélt kínokat, hogy jelentést hordozzanak számomra, s hogy áttetszővé válhasson előttem a saját életem. Akit ez nem érdekel, aki nem kíváncsi a tulajdon bensőjére, annak egyedül a Prozac kínál megoldást.

Amennyiben bele kívánsz pillantani a saját mélységeidbe, és helyesen szeretnéd értelmezni, amit ott látsz, akkor *beszélgetned* kell valakivel, aki már előzőleg bepillantott ezekbe a mélységekbe, és másoknak is segített az értelmezésben. A segítő terapeutával (pszichoterapeuta) folytatott párbeszéd során kéz a kézben haladtok az egyre helyesebb értelmezések felé, s ahogy a létrejövő interszubjektív (saját belső) mélység vonzaskörében egyre tisztábban értelmezed, egyre világosabban meg tudod fogalmazni, mit rejt a mélység, úgy oszlik az addigi köd, úgy válik egyre áttetszőbbé az életed. Míg végül talán tulajdon mélységedbe pillantva szabadabbá válsz, és olyan áttetsző leszel, hogy magát az Istenséget is megpillantod. De az biztos, hogy bármelyik szinten állsz is, semmi sem nyílik meg előtted mindebből, ha görcsösen ragaszkodsz a felszínhez.

Az értelmezés legfontosabb sajátossága, hogy mindig *kontextus-függő*. A jelentések megértésénél mindig érzékenyen kell figyelni a háttérben rejtőzködő kontextusra. Minél több kontextust veszünk figyelembe – felfelé is, lefelé is - annál gazdagabbak lesznek az értelmezéseink. Az értelmezésnek nagyon fontos szerepe van a szellemi átalakulás, illetve szellemi tapasztalatok esetében. Ugyanis ahogyan az élményt értelmezed, úgy fogod megosztani másokkal, úgy fogod elmondani a világnak, úgy illeszted bele a saját én-rendszeredbe, és úgy fogsz beszélni róla másoknak, gondolkozni róla magadban.

Ha képtelennek bizonyulsz a *helyes értelmezésre*, például egy élménynél, nagyon erős szellemi tapasztalatnál, könnyen lehet, hogy belebolondulsz. Nem fogod tudni összhangba hozni ezt a tapasztalást lényed többi aspektusával, mert nem tudod, mit *jelent*. Tulajdon, hallatlan mélységeid elhagynak téged, összezavarnak, elhomályosítják az elmédet, mert nem vagy képes a helyes értelmezésre. Az értelmezés tehát még a szellemi, elmén túli tapasztalatoknak is elengedhetetlen része.

Az értelmezés egyik alapszabálya az, hogy minden jelentés *kontextus-függő*. Amikor tehát egy szellemi élményt kísérelünk meg értelmezni, meg kell bizonyosodnunk afelől, hogy a kontextus, amelyben értelmezzük, a lehető legteljesebb. Vagyis arról, hogy *mind a négy negyed*et illetően helyesnek tűnik az értelmezésünk. „Négynegyedes” értelmezésre kell törekednünk, vagyis olyanra, amely a Kozmosz minden dimenziójának a kontextusában elhelyezhető.

Manapság sokan csupán egyetlen negyed kontextusának a valóságát veszik figyelembe, efféle élményeket értelmeznek – sőt gyakran egyetlen negyed egyetlen szintjét! Így a többi negyed valósága elsikkad, s a teljes értelmezés, sőt maga a teljes tapasztalat is elsorvad.

A szellemi élményt sokan kizárólag a bal felső negyed fogalmaival fejezik ki – az élményt tehát a felsőbb én, a magasabb rendű tudat, az archetipusok, az enneagramok, a lélek, a belső hang, a transzcendentális tudatosság megnyilvánulásának tekintik. Tökéletesen figyelmen kívül hagyják a kulturális, társadalmi és viselkedésbeli komponenseket. Meglátásaikat eltorzítja, hogy nem vonatkoztatják ezt a megtapasztalt felsőbb ént a többi három negyed valóságaira, amelyeket egyébként – meglehetősen nárcisztikus módon – pusztán az énjük kiterjesztésének tartanak. A New Age mozgalom hemzseg az efféle értelmezésektől.

Mások úgy vélik, hogy ezek az élmények tulajdonképpen az agy különféle állapotainak a termékei, azaz a jobb felső negyed valóságait emelik ki a többi rovására. Szerintük ezek a tapasztalatok csupán vagy legalábbis nagyrészt théta-agyhullámok, masszív endorfin-kibocsátás vagy az agyféltekék szinkronizációja következtében jönnek létre. Ez a megközelítés szintén tökéletesen elsorvasztja a kulturális és társadalmi aspektusokat, nem beszélve a belső tudatállapotokról. Hiperobjektív, pusztán technikai jellegű magyarázat.

Minden „egynegyedes” értelmezésben benne rejlik az igazság csírája. De mivel nem képesek magukba fogadni a többi negyed igazságát, megcsönkítják az eredeti tapasztalatot. Töredékesen, szegényesen értelmezik ezt a spirituális intuíciót. És ezek a töredékes értelmezések nem segítik elő a további spirituális intuíciókat. A töredékes értelmezések inkább megakadályozzák magát a spirituális folyamatot.

Mivel a Működő Szellem mind a négy negyedben megnyilvánul, a spirituális tapasztalat megfelelő értelmezésének mind a négy negyedre figyelembe kell venni. Nemcsak arról van szó, hogy különböző szintjeink vannak – anyag, test, elme, lélek és szellem -, hanem, hogy ezek mindegyikének négy aspektusa van: intencionális (szándékos), viselkedésbeli, kulturális és társadalmi.

Ráhangelődünk, megbékélünk, s végül eggyé válunk valamennyivel: s ekkor eltölt az együttérzés minden iránt, ami a Kozmosz, míg végül a tudatunk szinte kozmikus tudattá válik. Csakhogy ehhez nagyon oda kell figyelni.

Az igazság a legtágabb értelemben a valóságra való *ráhangelődést* jelenti. Vagyis azt, hogy valódi összhangban állunk az igazzal, a jóval és a széppel. Az emberiség fájdalmas leckék során tanulta meg, hogy melyek azok az *érvényességi kritériumok*, amelyek révén eldönthetjük, hogy kapcsolatban vagyunk-e a valósággal, ráhangelődtünk-e a Kozmosz gazdag sokszínűségére.

Az érvényességi kritériumok olyan eszközök, amelyek révén magával a Szellemmel kerülhetünk kapcsolatba, amelyek révén ráhangelődhathatunk a Kozmoszra, állítja Wilber. Az érvényességi kritériumok arra kényszerítenek, hogy szembenézzünk a valósággal, megzabolázzuk egoista

fantáziánkat és önző viselkedésünket; bizonyítékokért kiáltanak a Kozmosz többi részéhez; mintegy kipenderítenek önmagunkból. Ezek a kritériumok a Kozmikus Alkotmány beépített fékei és korlátozó eszközei.

A jobb felső és alsó negyed a holonok empirikusan megfigyelhető, külsőleges aspektusait tartalmazza, amelyek egyszerűen lokalizálhatók. Jól látható dolgokról van tehát szó, így a kijelentés igazsága esetében állításainkat ezekhez a tárgyakhoz, folyamatok, illetve tényállásokhoz köthetjük.

Viszont ha áttérünk a bal felső negyed, vagyis az individuális holon *belsejének* a vizsgálatára, akkor egészen más érvényességi kritériummal kel számolnunk. A kérdés itt nem az, hogy tényleg esik-e az eső, hanem: ha azt állítom, hogy esik az eső, igazat mondok-e vagy hazudok.

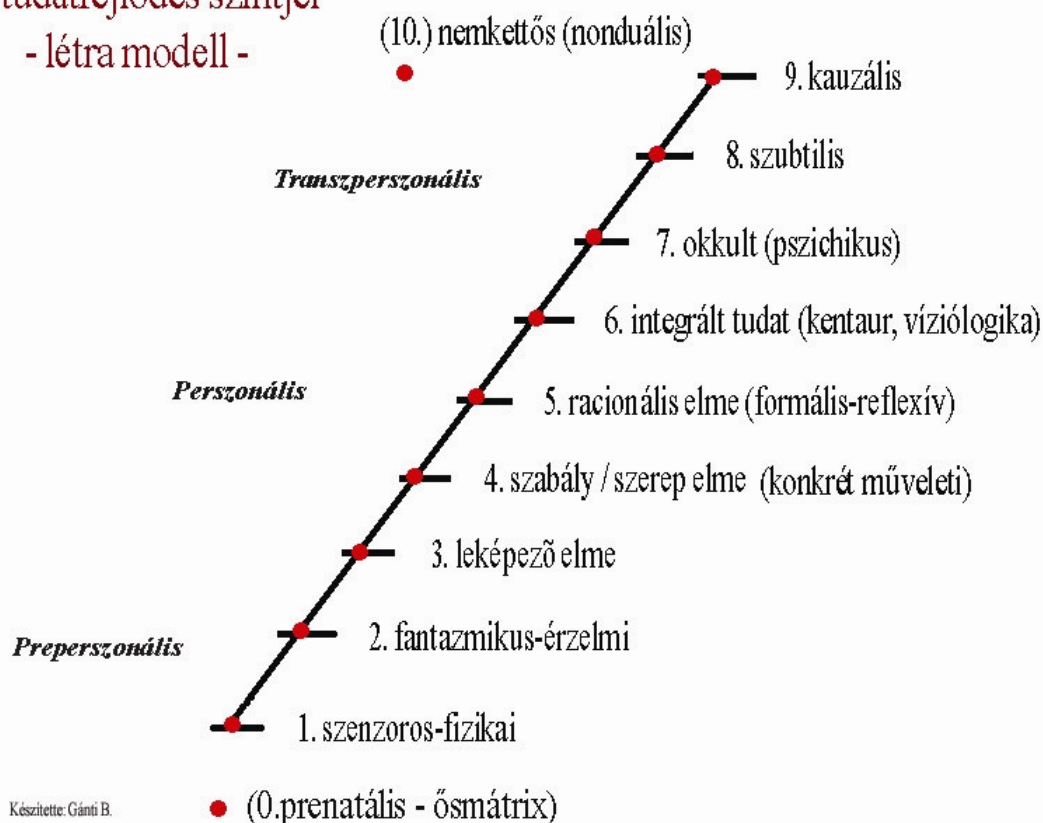
A jobb oldali negyed dimenziójában tehát a kijelentés igazsága – röviden: az „igazság” – az iránytű, amelynek segítségével kiismerhetem magam, bal felső negyedben viszont a *hitelesség*, más néven őszinteség, becsületesség, megbízhatóság. A dolog itt tehát nem az *objektív igazságon*, hanem a *szubjektív hitelességen* múlik.

A belső történések nem objektív tényállásokban, hanem a különféle tudatállapotokban *lokalizálódnak*, tehát nem lehet őket empirikusan megragadni, nem lokalizálhatók egyértelműen. Ahogy a korábbiakban már láttuk, csak kommunikáció és értelmezés útján juthatunk el hozzájuk, a monologikus megközelítéssel nem sokra megyünk.

Hazudhatok neked, sőt, és ez igen lényeges: hazudhatok saját magamnak is. Megpróbálhatom elrejtteni magam elől tulajdon mélységem egyes aspektusait. Tehetem ezt szándékosan, vagy tehetem „tudattalanul”. De így vagy úgy, az eredmény *a mélyben zajló történések félreértelmezése*, a benső tartalmakkal kapcsolatos hazugság.

Tulajdonképp azt mondhatjuk, hogy a „tudattalan” az a „hely”, ahonnan a hazugság kiindul. Az ember gyakran súlyos környezeti trauma hatására kezd el hazudozni önmagának, vagy a szüleitől tanulja, vagy védekezési mechanizmusként alkalmazza a hazugságot egy fájdalmas igazság ellen.

A tudatfejlődés szintjei - létra modell -



Az őszinteség forrása mindegyik esetben, a tudattalanban keresendő, a tudattalan tehát tulajdon szubjektív mélységünk, benső állapotunk, mélyen gyökerező vágyaink és szándékaink meghamisításának a „helyszíne”. A hazugság a tudattalanban lokalizálható.

A „mélypszichológia” és a pszichoterápia célja, hogy megtanítsa az embereket *hitelesebben értelmezni* önmagukat. A bal oldali dimenzió, mint tudjuk, az értelmezés birodalma, nem meglepő tehát, hogy a terápia alapvető kritériuma a hiteles vagy adekvát értelmezés.

Amikor valaki ahelyett, hogy dühös lenne az anyjára, aki elhagyta, szomorú lesz, azaz depresszióba esik, ez úgy történik, hogy az élete korai szakaszában valamikor összetéveszti a haragot a depresszióval. Haragszik az anyjára, amiért az nincs ott vele, vagy a testvére megszületése után nem szereti annyira, mint előtte. Egy gyerek azonban nagyon veszélyesnek érzi a haragot. Mi van, ha a haragja megöli az anyát? Nem kéne dühösnek lennem rá, gondolja, hiszen végül is szeretem. Úgyhogy inkább magamra leszek dühös. Saját magamat ostromozom. Haszontalan, rossz, velejéig romlott kölyök! Ez persze nagyon elkeserítő. Eredetileg dühös voltam, de most már szomorú vagyok

Így vagy úgy tehát félreértelmeztem, eltorzítottam a mélyben zajló történéseket. A dühöt átkereszteltem „szomorúságra”. És az óta is hordozom ezt a hazugságot. Nem mondhatok igazat magamnak, hiszen az óriási fájdalommal járna – be kellene vallanom, hogy meg akarom ölni az anyámat, akit szeretek – jobbnak látom inkább hazudni. Tehát hazudok. Az „árnyékom”, a „tudattalanom” most már ennek a hazugságnak a lakhelye, ott fészkel, onnan tehát elfordítom az arcom.

Mivel hazudok, aztán pedig elfelejtem, hogy hazudok, tovább hazudok másoknak is, pedig még csak nem is tudok róla. Sőt valószínűleg nagyon őszinte benyomást keltek. Minél jobban hazudok magamnak, annál őszintébben gondolom azt, hogy az igazat mondom.

És mivel a saját benső világot félreértem, gyakran félreértem a másét is. Valamit, ami a mélyben van, lehasítottam (hasítás) – elfojtottam (elfojtás), leválasztottam (hasítás), kivettem magamból (projekció) -, így hát az arra vonatkozó dolgokat mindig *torz módon értelmezem*, akár *rólam* van szó, akár *másokról*. A hazugság át - meg átszövi értelmezéseim szövetét; félreértem önmagam, s ezért sokszor félreértem a másikat is.

Az értelmező jellegű pszichoterápiák tehát, mint a pszichoanalízis, a Gestalt vagy a jungi terápia abban segítenek, hogy bepillants a benső világodba, és hitelesebben értelmezd a mélységeidet.

S így lassan a *viselkedés* szintjén is ugyanaz jelenik meg, mint a *mélyben*. A szó és a tett összhangba kerül. Általában ezt nevezzük integritásnak: amikor valakiről azt érezzük, hogy nem hazudik nekünk, mert magának sem hazudik. A bal oldali negyedbe tartozik az egész életvilág, a tudatosság, a tulajdon mélység. Ha fogékony valaki a mélységre, akkor a hitelesség, az őszinteség, és a szavahihetőség vezérfonalának segítségével ismerheti meg önmagát és mások mélységeit egyaránt.

A lényeg az, hogy a mélységhez vezető utat a megtévesztés, a hamisság zárja el. Ha elfogadjuk, hogy létezik *belső világ*, el kell hártanunk a fő akadályt, amely a benső világ megismerésének útjában áll: a hamisságot és a megtévesztést. A bal oldali utas pszichoterápiák célja is: saját benső világunk hitelesebb értelmezése.

Az értelmező terápiák elsősorban abban különböznek egymástól, hogy *milyen mélyre* hajlandók menni az értelmezés során. Vagy milyen magasra. A bal felső negyed, mint említettem, a *tudat egész spektrumát* tartalmazza – vagyis a tudatosság különböző fejlettségi fokainak az egész spektrumát. A különféle terápiák ennek a spektrumnak más és más szintjére csatlakoznak rá, és aztán a kedvenc szintjük lesz az alapvető vonatkoztatási pont, amely köré felépítik a rájuk jellemző értelmezést.

Minden értelmezés *kontextus-függő*, és a különféle terápiáknak kivétel nélkül megvan a kedvenc kontextusuk, amelyben az értelmezésük mozog. Ez nem azt jelenti, hogy tévednek, csupán annyit, hogy fel kell ismernünk, milyen kontextusból, melyik szintről beszélnek, vagyis el kell helyeznünk az értelmezéseiket.

A freudíanusok az érzelmi-szexuális szintet hangsúlyozzák; a kognitív terapeuták a verbális, a transzperszonális pszichológusok a szellemi szintet. De mindannyian elsősorban azokkal a

torzításokkal, hazugságokkal és önbecsapásokkal szembesítenek bennünket, amelyek segítségével az adott dimenzió igazságát elrejtjük önmagunk elől – amelyek miatt megbillen az önértékelésünk, homályba vesznek valódi érzelmeink és valódi szellemi természetünk.

A bal oldali típusú vagy értelmező terápiákról, ha lehántjuk róluk a kizárólagosság, illetve az egyetlen szint iránti elfogultság mezét, nagyon sokat tanulhatunk. Mindegyikük fontos tudással rendelkezik az én – a tudat – különböző szintjeiről, és azokról a *hiteles értelmezésekről*, amelyek segítségével eljuthatunk az egyes szintek igazságához.

Vizsgáljuk meg a bal alsó negyed A lényeg itt az, hogy a *szubjektív világ interszubjektív* térben, kulturális térben létezik, ez az interszubjektív tér *teszi ehetővé*, hogy a szubjektív világ egyáltalán létrejöhessen. Kulturális háttér nélkül az én egyéni gondolataimnak nem lenne semmi értelme. Eszköz sem lenne a kezemben arra, hogy a gondolataimat önmagam számára értelmezem. Egyszóval a *szubjektív tér* elválaszthatatlan része az *interszubjektív* térnek, s ez a posztmodern, illetve felvilágosodási utáni mozgalmak egyik legnagyobb felfedezése.

A bal alsó negyed világában mondja Wilber, tehát az érvényesség kritériuma nem annyira a kijelentés *objektív* igazsága, nem is annyira a *szubjektív* hitelesség, hanem az *interszubjektív* illeszkedés. A kulturális háttér jelenti azt a *kontextust*, amelyben az én egyéni gondolataim és értelmezéseim értelmet nyernek. Az érvényességi kritérium itt tehát a háttérbe való „kulturális megfelelésen” alapszik.

Ha ugyanabban a térben kívánunk élni, ki kell dolgoznunk valamiféle morált és etikát. Aztán törvényeket is kell hoznunk. Valamiféle identitást is kell találnunk, amely túlmutat az egyéneken, és azt domborítja ki, ami közös bennünk, vagyis valamiféle közös identitást, hogy képesek legyünk a másokban egy kicsit önmagunkat is látni, és ezért törődjünk, és együtt érezzünk vele. Mindez tehát a *kulturális megfelelés*, a kollektív jelentések, a helyénvalóság és az igazságosság körébe tartozik.

A kulturális megfelelés nem csak, sőt nem tudatos döntések, szerződéses eredményeképpen jön létre; elsősorban olyan mélyen gyökerező megfelelésekről van szó, amelyek gyakran észrevétlenek maradnak. A kulturális megfelelés révén az egyik szubjektum megértheti, mit akar a másik. Ez azt jelenti, hogy bizonyos mértékben belebújhatunk a másik bőrébe. Részesedhetünk egymás mélységében Ha *igazat* beszélünk, és *hitelesen* mondjuk el, *kölcsönös megértésre* juthatunk.

Ide tartozik az igazságosság, a jóság, a helyesség. Mi szolgálja a közösség javát? Mi az, ami nekünk jó és helyénvaló, ami biztosítja, hogy méltósággal és egymás iránti méltányossággal éljünk együtt ugyanabban a kulturális térben? Hogyan rendezzük szubjektív tereinket úgy, hogy beleilleszkedjenek a közös, interszubjektív térbe, a közös világtérbe, a közös kultúrába, amely szubjektív létünk táptalaja?

A kulturális megfelelés vagy igazságosság számtalan dolgot foglal magában, az etika, a morál és a törvény kialakításától a csoport, illetve kollektív identitás megteremtéséig, a háttérben meghúzódó kulturális kontextusokig és így tovább.

Ne feledjük minden holonnak van kulturális tere, bármilyen egyszerű, bármely kevéssé összetett legyen is. Az *interszubjektív* tehát *minden szinten átszövi a Kozmosz szövetét*. A Szellem nemcsak „bennem” él, nemcsak „abban”, nemcsak „bennük” – hanem „bennünk” is, mindannyiunkban.

A jobb felső negyed az *egyének*, a jobb alsó a *rendszerek* külsőleges aspektusait tartalmazza. A jobb felső negyed tehát a kijelentés legszigorúbb értelemben vett igazságának birodalma: a kijelentés itt egy önmagában álló tényre utal. A jobb alsó negyedben viszont a kijelentés a társadalmi rendszerre vonatkozik, amelynek a fő érvényességi kritériuma a *funkcionális illeszkedés*. – vagyis az, hogy az egyes holonok hogyan illeszkednek egymáshoz az egész objektív rendszerben.

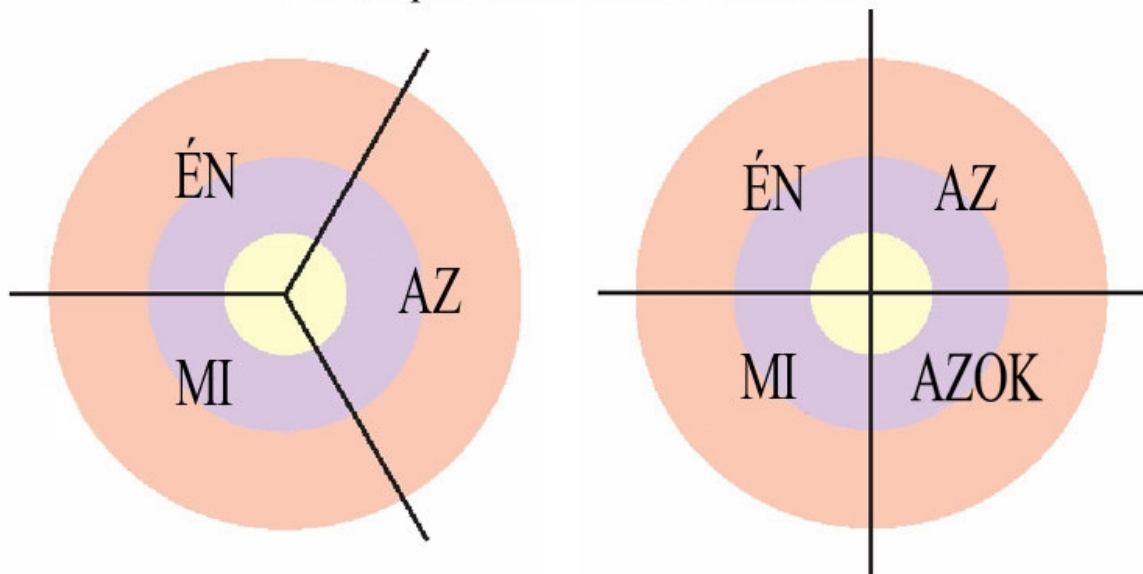
A megismerés mind a négy típusa *megalapozott*, mivel a holonok négy aspektusának a valóságában gyökerezik. Ennél fogva az adekvát közösség mind a négyfajta igazságra vonatkozó állításokat módosíthatja, megerősítheti, illetve elvetheti. Az adott igazságtípusra vonatkozó érvényességi kritériumok fékei és korlátozó eszközei megbízhatóan útbaigazítanak bennünket igazságkereső utunkon. A *saját hatáskörükön belül* mind cáfolhatóak, vagyis a hamis állításokat az adott területről származó további bizonyítékok segítségével elvethetjük.

Évszázadok, sőt évezredek folyamán az emberiség saját bőrén tapasztalta meg az igazság próbájának ezeket az alapvető eljárásait. Ezek az igazságok az emberiség közkincsét képezik, amelyeket hányattatások közepette, vérrel, verejtékkal és könnyekkel szerzett meg, a fejét minduntalan felütő hamisság, tévedés, megtévesztés és becsapás ellenére. Az emberiség egymillió éves történelme során lassanként *megtanulta* az igazságot elválasztani a látszattól, a jóságot a romlottságtól, a szépséget a csúfságtól, az őszinteséget a hamisságtól. Ez a négy igazság végső soron nem más, mint a megnyilvánult világban ragyogó Szellem négy arca. Az érvényességi kritériumok teszik lehetővé, hogy rácsatlakozzunk magára a Szellemre, ráhangolódjunk a Kozmoszra. Az érvényességi kritériumok arra kényszerítenek, hogy szembenézzünk a valósággal; megzabolázzák egoista fantáziáinkat és önző viselkedésünket; bizonyítékokért kiáltanak a Kozmosz többi részéhez, és kilendítenek önmagunkból.

Ezek a Kozmikus Alkotmány beépített fékei és korlátozó eszközei, vallja Wilber és így ír: „Ha nem térünk le az igazsághoz vezető ösvényekről, akkor észrevétlenül magával ragad a Kozmosz áramlata, s az ár önmagunkból is kisodor bennünket, önmagunkon túlra; arra kényszerít, hogy feledkezzünk el önhasznunkról, hiszen az igazság egyre szélesebb, egyre mélyebb körei lesznek onnantól fogva otthonunk. Ráhangolódunk a Kozmoszra, megbékélünk, végül eggyé válunk vele: s ekkor hirtelen megrázkódunk és ráismerünk „Eredeti Arcunkra”, arra az Arcra, amely, valahányszor azt mondtuk: „ez az igazság”, mindannyiszor ránk mosolygott, és lágyan, de állhatatosan azt súgta: ne feledd az igazat, és ne feledd a jót, és ne feledd a szépet. E hang a Kozmosz valamennyi szögletében ugyanazt suttogja: ragyogjon az igazság, a hitelesség, a jóság és a szépség, zálogaiként a fénylő Ürességnek, melytől sohasem szakadunk, sohasem szakadhatunk el”.

Az alapvető felosztás a következő: mindaz, ami a jobb oldalon van, az „az” nyelvén szól. Mindaz, ami a bal felső negyedben van, az „én” nyelvén, a bal alsó negyedben pedig minden a „mi” nyelvén.

Nézőpontok és a 4 kvadráns



Az „az” nyelv objektív, semleges, értékmentes felszínekről szól. Ez az empirikus, analitikus és rendszertudományok nyelve, a fizikától a biológián és az ökológián át a kibernetikáig, a pozitivistá szociológiáig, a behaviourizmusig és a rendszerelméletig. Egyszóval: ez a nyelv monologikus. Felszíneket, „az”-okat szemlél és monologizál. Az „az” nyelv objektív külsőket és azok egymással való kapcsolatait vizsgálja, a megfigyelhető felszíneket és összefüggéseket, amelyek az érzékekkel, illetve az érzékek kiterjesztésére szolgáló műszerekkel megfigyelhetők, függetlenül attól, hogy az adott empirikus felszín „benned” van, mint például az agyad vagy a tüdőd, vagy „rajtad kívül”, mint az ökoszisztémák.

Az „én” nyelv ezzel szemben maga a jelenlét, a tudat, a szubjektív tudatosság. A bal felső negyed világában minden az „én” nyelvén szól, a belső szubjektivitás nyelvén. Az „én” elem minden holon szubjektív alkotóeleme. Ez az „én”, azaz a szubjektivitás természetesen a mélység növekedésével egyre nagyobb fokú lesz, de a lényeg az, hogy az én-elem semmiképpen sem fejezhető ki az-nyelven. Hiszen akkor a szubjektum máris objektummá változna, márpedig ettől mindannyian ösztönösen irtózkodunk, és hevesen tiltakozunk ellene. Ha valaki szubjektumként kezel, akkor meg akar érteni, ha objektumként, akkor manipulálni akar. Ha önmagamat kezelem objektumként, akkor önmagamtól idegenedek el és identitás válságba kerülhetek, ez korunk súlyos problémája.

A harmadik nyelvet, a „mi” nyelvet a bal alsó negyed világában, a kulturális, interszubjektív dimenzióban beszéljük. A bal felső negyed arról szól, hogy „én” hogyan látom a világot, a bal alsó arról, hogy „mi” hogyan látjuk. Arról a kollektív világképről van itt tehát szó, amellyel mi, akik egy adott időben, helyen és kultúrában élünk, rendelkezünk. A világképek természetes fejlődésen mennek keresztül, így volt már archaikus, mágikus, mitikus, és racionális világkép.

A nagy hármasság valójában a négy negyed leegyszerűsített változata, amely azért lehetséges, mert mindkét jobb oldali negyed objektív külsőségekkel, „az”-okkal foglalkozik. Egy holon adekvát és teljes leírásához *mind a három nyelvet használnunk kell*, hogy mind a négy aspektusát kimerítsük, ahelyett, hogy előnyben részesítsük az egyik negyedet vagy az egyik nyelvet a többi rovására, noha persze általában ez szokott történni.

Nézzünk néhány példát arra, hogy a nagy hármasság milyen formákat ölt.

Én /bal felső/: tudat, szubjektivitás, én, önkifejezés (idetartozik a művészet és az esztétika), hitelesség, őszinteség.

Mi /bal alsó/: etika és morál, világképek, közös kontextus, kultúra; interszubjektív jelentés, kölcsönös megértés, helyesség, igazságosság.

Az /jobb oldal/: tudomány és technológia, objektív természet, empirikus formák (idetartozik az agy és a társadalmi rendszerek is), a kijelentések igazsága és funkcionális illeszkedés.

A tudomány – az empirikus tudomány – objektumokkal, „az”-okkal, empirikus összefüggésekkel foglalkozik. A morál és az etika „minket” és interszubjektív világunkat érinti. A művészet és az esztétika azzal foglalkozik, amit a szemlélő, az „én” szépnek tart. Az emberi fejlődés során, ha a modernitás képes volt arra, hogy szétválassza a nagy hármasság tagjait, az „én”-t, a „mi”-t és az „az”-t, s ezt a vívmányt általánosan elismertesse, akkor a posztmodernitásra vár a feladat, hogy integrálja őket. Arra kell törekednünk, hogy a Szellemet mind a négy negyedbeli megjelenési formájában tiszteletben tartsuk, hogy a Szellem mind a négy arcát – a nagy hármasság mindhárom tagját – képesek legyünk felismerni, és ezáltal lassan ráhangolódjunk a Jóra, az Igazra és a Szépre, bennük éljünk és hálát adjunk nekik.

A nagy hármasságot párhuzamba állíthatjuk a Buddha (mindent átható értelem), Dharma (örök igazság), Szangha (közösség, a mi birodalma) hármasságával. Buddha nagy szellemi megvalósító volt, a Dharma az igazság, amelyet megvalósított, a Szangha pedig azoknak a közössége, akik a megvalósítással kísérleteznek. Ez a nagy hármasság megjelenési formája a tudatfejlődés magasabb, tudat fölötti, transzperszonális régióiban. Ez itt buddhista terminológia, de természetesen más terminológia is épp úgy megfelel.

A további fejlődések is *mind a négy negyedben* végbemennek majd – egyszerűbben szólva – a nagy hármasság mindhárom tagjában. A további evolúció tehát végbemegy az „én”, a „mi” és az „az” világában is. A végső „én” pedig a Buddha, a végső „mi” a Szangha, a végső „az” a Dharma.

Ha tökéletesen *őszinte* vagy önmagadhoz, akkor végül rájössz és *megvallod*, hogy „én vagyok Buddha”, vagyis és magam vagyok a Szellem. Ami ennél kevesebb, az hazugság, az ego hazugsága, a különállóként érzékelt én, a végtelen előtt parányira zsugorodó lény hazugsága. Tudatod legmélyebb zugai közvetlenül érintkeznek a Szellemmel, benne találsz rá a legalapvetőbb identitásodra. „Élek, de már nem én élek, hanem Krisztus él bennem” – más szóval: a végső énem maga Krisztus. Ezt az állapotot nem te hozod létre először, egyszerűen egy időtlen állapotról van

szó, amelyet felismersz és megvallasz – akkor vagy tehát tökéletesen *őszinte*, ha azt mondod: „én vagyok Buddha”, a végső Szépség.

A tökéletes kulturális megfelelés, illetve igazságosság pedig az, hogy „Mindannyian a Szellem közösségének a tagjai vagyunk”. *Minden érző lény* – sőt tulajdonképpen minden holon – magában hordozza a Buddha természetet, azaz van mélysége, tudata, önértéke, részesedik a Szellemből, azért valamennyien tagjai vagyunk minden lények tanácsának, a misztikus egyháznak, részei vagyunk a végső nagy „Mi”-nek. Ez pedig nem más, mint a végső etika, a végső Jó. A végső objektív igazság pedig az, hogy minden lény a Szellem vagy Üresség tökéletes megnyilvánulása – vagyis a végső nagy Az, a Dharma megnyilvánulása. Ez tehát a végső igazság. A végső Én, a végső Mi, a végső Az – Buddha, Szangha, Dharma.

A bal felső negyed magasabb szintjei a tudat magasabb vagy mélyebb fejlődési szintjeit képviselik, amelyeket elérve az egyén „én”-je felismeri a Szellemmel való elsődleges azonosságot, amelyet többféleképpen is el lehet képzelni. A buddhisták azt mondanák, hogy az egyén „én”-je felismeri Üresség-természetét, s az elszigetelt és elidegenedett „én” elengedi magát és megpihen minden megnyilvánulás radikálisan nyitott, üres, áttetsző alapjában. A szúfik a legvégső identitásnak nevezik ezt, amelyben a lélek és az Istenség azonossá válik. A zen szerint a valódi én valójában nem én, illetve egyáltalán nem egyedi én, hanem az őseredeti Üresség, amely áttetszik minden Formán.

Dharma a Szellem *objektív tényekben* megmutatkozó arcára vonatkozik, a Szelleme mint végső objektív tényállásra. A Kozmosz végső Az-ábrázata a Dharma, vagyis minden holon Igazsága, objektív ilyensége, „olyan, amilyen”-léte. Minden állapot Állapota, minden természet Természete, minden holon Az ábrázata – ez a Dharma, az objektív Igazság, ami nevezetesen az, hogy az összes holon, úgy, ahogy van, a maga Az-ságában, az Üresség vagy Szellem tökéletes megnyilvánulása. Ez tehát a végső Igazság.

A *Szangha* gyülekezetet vagy közösséget jelent. Ez tehát a Szellem „mi” aspektusa. A kereszténységben ez az egyház, amelynek tagjai részesülnek Krisztus misztikus áldozatából. Ez tehát a megvalósulás interszubjektív köre, az Istenben való lét „kultúrája”.

A lényeg az, hogy mivel a Szellem mind a négy negyedben, illetve a nagy hármasság minden tagjában egyenlően megnyilvánul, a Szellem leírható *szubjektív módon* úgy, mint a saját Buddha-tudatunk, vagyis a Szellem „én”-je: a Szépség. *Objektív módon* úgy írható le, mint Dharma – a Szellem „az” aspektusa, a végső Igazság. *Kulturális* megjelenési formája szerint pedig, mint Szangha – a Szellem „mi” oldala, a végső Jó.

A négy negyed, más néven a nagy hármasság mindegyike a Szellem, az Üresség megnyilvánulási formája. Az Üresség pedig szubjektumként vagy objektumként nyilvánul meg, és mindkét alakjában lehet egyes vagy többes számú.

Az evolúció pedig mind a négy tartományban végbemegy. Ami annyit jelent, hogy egyre jobban kibontakozik mind a négy tartomány szellemi természete, 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 természete 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 diplomává vallja Wilber.

Az „én”-holonnak négy készítése van, - nevezetesen a cselekvőképesség, a részvétel, az önmeghaladás és a felbomlás. A fejlődés minden fokán ez a négy alapvető választás áll az én előtt. Ha bármelyik készítés túlsúlyba kerül, vagy alulmarad, az „én”-en patológikus elváltozás figyelhető meg, amelynek *típusa* attól függ, hogy a kilenc fejlődési fok melyikén ütött be a baj.

Az én egyes aspektusai megsérülhetnek, sőt le is szakadhatnak. Ezt nevezzük elfojtásnak, disszociációnak, vagy elidegenedésnek. Az alapstruktúrák növekedése és fejlődése önmagában még nem a teljes kép: az ének is fel kell nőnie a mindenkori szinthez, meg kell másznia a táguló tudat létrafokait, és mászás közben bármelyik fokon előfordulhat, hogy rosszul lép és súlyosan megsérül.

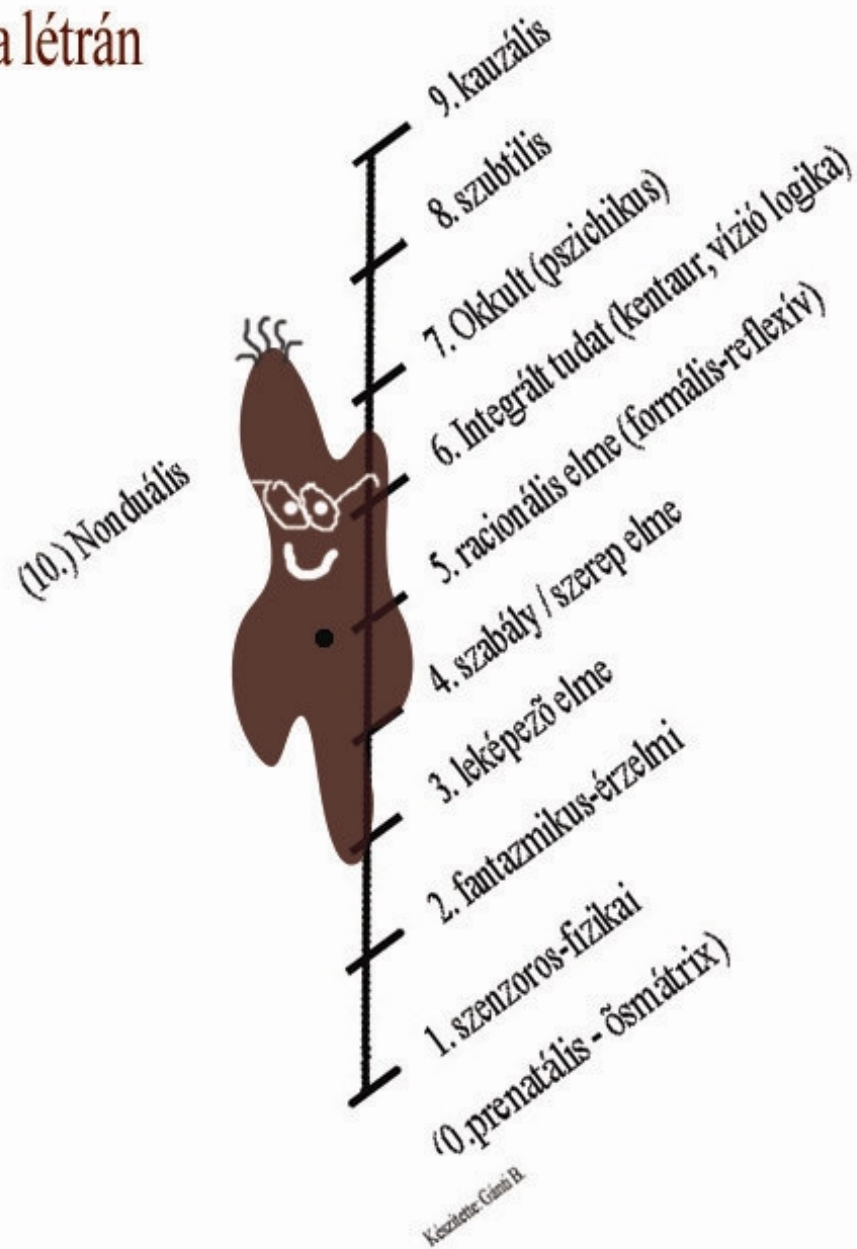
Felfoghatjuk úgy ezeket a fejlődési fokozatokat, mint fordulópontok az emberi fejlődés során végbemenő, óriási jelentőségű differenciálódási és integrációs folyamatnak az állomásai; afféle

minduntalan felbukkanó útelágazások, amelyekhez érve az ének döntenie kell, hogyan tovább. A döntés minden esetben meghatározza az én további sorsát.

Kilenc alapstruktúra van Wilber szerint, tehát kilenc fordulópontnak vagy lépcsőfoknak kell lennie. Az ének minden lépcsőfokra fel kell hágnia, és a lépcsőfok az adott fejlődési szakasz fordulópontja. Minden fordulópont három fázisból áll. *Egy*: fejlődése során az én a tudatosság magasabb szintjére lép, és *azonosul* ezzel a magasabb szinttel, „eggyé válik” vele. *Kettő*: az én lassanként az adott szint fölé emelkedik, elkülönül tőle, differenciálódik, vagyis többé már nem azonos vele, meghaladja azt. És végül *három*: azonosul az újabb, magasabb szinttel, mintegy „berendezkedik” benne; az újabb lépcsőfok a megelőzőkön nyugszik, tehát a tágabb tudatnak a előzőket is magában kell foglalnia, integrálnia kell, s ez az *integráció* az adott fordulópont harmadik, végső alfázisa.

Énállapotok-gravitációs centrum:

Szellem a létrán



LÉTRA	MÁSZÓ	LÁTVÁNY
A tudatosság alapvető lépcsőfokai. Ha már létrejöttek, meg is maradnak, mint a tudat alapvető építőkövei vagy holonjai.	Aki az alapvető lépcső fokokat megmássza Minden újabb lépcsőfok három fázisból álló fordulópont: /1/ egybeolvadás – azonosulás /2/ differenciálódás – meghaladás /3/ integráció – megőrzés	Minden szakaszban máshogyan látjuk önmagunkat és a másikat, más az én-identitás, az én-szükségletek, az erkölcsi érzék.

A fejlődés, a kibontakozás folyamán minden egyes lépcsőfokon máshogyan látjuk a világot – saját magunkat és másokat – vagyis *más és más világgal* rendelkezünk. Minden létrafokon más és más az én *identitása, a szükségletei és az erkölcsi gondolkodása*. Mindezek valójában az adott lépcsőfokon, azaz a tudatosság adott dimenziójában kibontakozó különféle világok aspektusai. Van tehát a létra, vagyis a tudatosság alapstruktúrái; aztán a mászó, aki időnként egy újabb fordulóponthoz ér; és végül a különböző lépcsőfokokról szemlélt világ látványa. Létra, mászó és látvány.

A szabály/szerep-tudatosság kb. hét éves korban kezd kialakulni a gyermekeknél, és azt jelenti, hogy a gyermek elsajátítja a komplex mentális *szabályok* alkalmazásának és különféle társadalmi *szerepek* eljátszásának a képességét. Lassanként megérti, hogy ő nem csupán egy test, amelynek ösztönzései és vágyai vannak, hanem egy társadalmi én, aki más társadalmi ének között él, és akinek bele kell illeszkednie a számára adott társadalmi és kulturális szerepekbe. Igen nehéz, megpróbáltatásokkal teli időszakról van szó.

Ahogy a szabály/szerep-tudatosság *alapstruktúrája* feltűnik a láthatáron, a gyermek énjének szembe kell néznie ezzel az új tudatossági szinttel. Fel kell nőnie tehát, az adott szinten található *fordulópont*hoz, azaz végig kell mennie azon a három fázisból álló folyamaton, amelynek során új tudatossági szintre léphet. Először tehát felhág az adott lépcsőfokra, *azonosul* vele, vagyis azonosul a szabálykövetés és szerepjátszás képességével, azaz a szabály/szerep-tudatossággal /ez tehát a fordulópont első fázisa/. Ezen a ponton tehát az én szabály/szerep-én: ez az alapvető identitása, az alapvető *self-érzése*. Minden erejével alkalmazkodik a szabályokhoz és a szerepekhez, azért ebben a fejlődési szakaszban a *self-érzés konformista*. Ugyanennél az oknál fogva az én alapvető *szükséglete* ebben a szakaszban a *másokhoz tartozás*. Az én *erkölcsi gondolkodása* pedig a konvenciókon, a mások jóváhagyása iránti szükségleten alapszik.

Ha folytatódik az én-fejlődés, akkor az én lassanként szűkösnek kezdi érezni az adott világot, és a *tudatossága* ismét *tágulni* kezd. Ennek érdekében el kell szakadnia attól a lépcsőfoktól, amelyen áll, azaz meg kell tagadnia az adott lépcsőfokkal való azonosságot, meg kell haladnia azt a szintet – ez a differenciálódás, illetve meghaladás, a fordulópont második fázisa – majd *azonosulnia* kell a következő lépcsőfokkal – ez a harmadik fázis, amelynek a nyomában már kezdődik is a következő és így tovább. Egészen addig, amíg a fejlődés meg nem áll.

Az én-fejlődés bármelyik pontját vesszük, az egyén reakcióinak csak kb. 50 százaléka felel meg egy adott szintnek, 25 százaléka egy magasabb, egy másik 25 százaléka pedig egy alacsonyabb szintről származik. Egyetlen énről se mondható el, hogy egy adott szinten „áll”. Nem beszélve arról, hogy állandóan számolni kell regresszióval, spirális fejlődéssel, ideiglenes előre ugrásokkal, csúcsményekkel.

Az erkölcsi fejlődés legalacsonyabb, legkorábbi szakaszaira az egocentrizmus és a nárcizmus jellemző: „csak én számítok”. Ezekben a szakaszokban az én tehát nagyon impulzív és hedonisztikusan viselkedik. A középső szakaszokat *konvencionálisnak* nevezzük, itt ugyanis a konformizmus az uralkodó viselkedés. A felsőbb szintek *posztkonvencionális* szintek, itt az én már meghaladja a konvencionális, konformista szemléletmódot is, ehelyett az univerzális pluralizmus és az egyéni jogok a legfontosabb eszméi. Még ennél is magasabb szintűek a „posztkonvencionális” vagy szellemi szintek.

Ha valamilyen oknál fogva korai szakaszokban – mondjuk a prekonvencionális szakaszokban, vagyis az első három-négy életév során – az ént ismétlődő, súlyos trauma éri, akkor a következő dolog történik: mivel az én súlypontja a prekonvencionális, impulzív szakaszban van, az *impulzív*

én egyes aspektusai leszakadnak, *disszociálódnak*. Ha brutális leszakadásról van szó, akkor az én-fejlődés azon nyomban megáll. Legtöbbször azonban az történik, hogy a fejlődés nem áll meg, az én mászik tovább a táguló tudatosság létráján, ha sántikálva is, ha sebesülten is (disszociatív zavarok, több személyiségű személy stb.).

De az *impulzív én* egy darabig mégiscsak leszakadt és különvált. És ez az én darab *nem* mászik tovább, nem vesz részt a fejlődésben, hanem leragad (agresszió kiélési zavar). Miközben az én többi része egyre magasabb csúcsok felé tör, a kis én-darabka megmarad az első szinten, vagyis továbbra is nárcisztikus és egocentrikus marad, csak saját magával van elfoglalva és tökéletesen impulzív. Vagyis továbbra is primitív, archaikus szinten rendelkezésre álló kategóriáknak megfelelően *értelmezi* a világot.

Miközben a fő én-rész folytatja útját felfelé, a hátramaradt kis darabka folyamatosan szabotálja a működését, neurotikus, esetleg pszichotikus tünetek formájában. A fő én-rész egyre magasabb, szélesebb panorámában gyönyörködik, a kis darabka viszont egocentrikus, nárcisztikus, archaikus világképe rabságában sínylődik, prekonvencionális késztetései és szükségleteinek kiszolgáltatva. A harmadik, negyedik vagy az ötödik morális szintre felkapaszkodó fő én-rész és az első szinten raboskodó én-darabka közötti *belső konfliktus* bizony katasztrófához vezethet.

Az egyénnek minden alacsonyabb szinttel meg kell birkóznia – az elsőtől a hatodikig – mielőtt a magasabb szellemi fejlődés útjára lépne. Az egyénnek úgyszólván minden fejlődési szakaszban lehet szellemi tapasztalata, csúcscélja. Egy harmadik morális szinten levő egyén, aki mély szellemi élményen megy keresztül, ösztönzést érezhet arra, hogy eggyel magasabb szintre lépjen – ebben az esetben a negyedikre. Semmilyen körülmények között nem ugorhat a harmadikról a hetedik szintre.

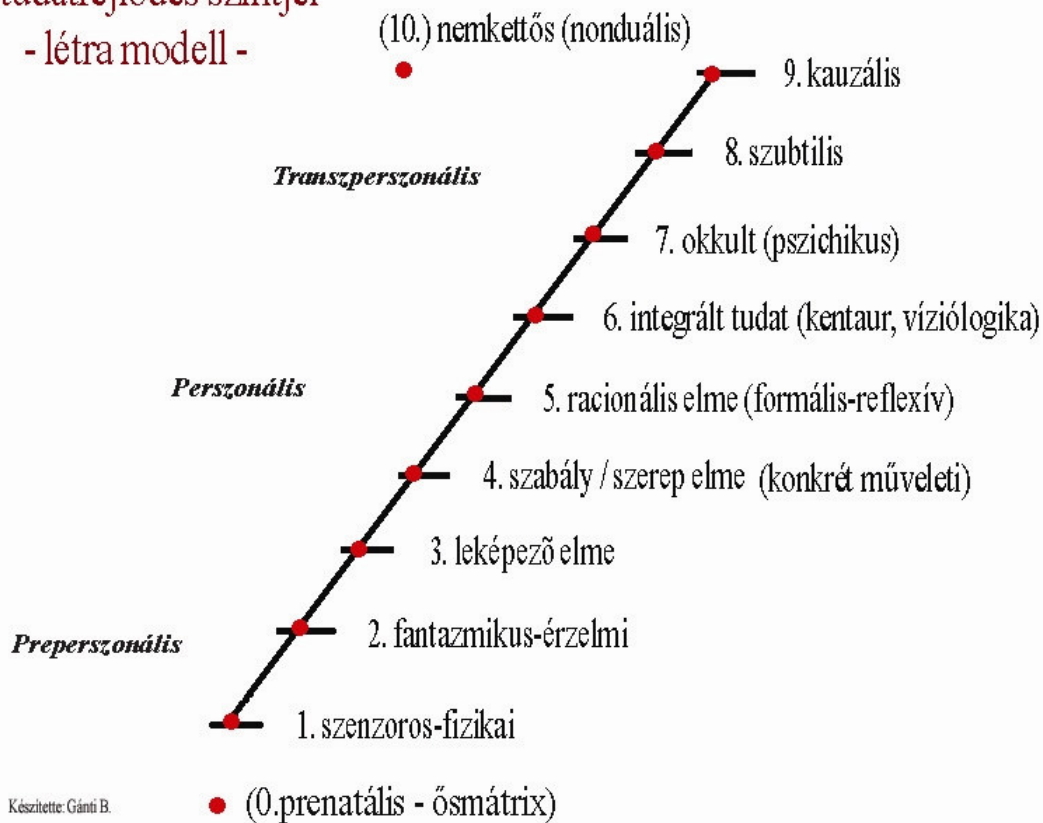
A valódi szellemi vagy transzperszonális fejlődési szintek a hatodik, ötödik, negyedik, harmadik stádiumban elért fejleményekre támaszkodva érhetők csak el. Minden alacsonyabb szint valami abszolút lényegivel járul hozzá a hetedik szint megnyilvánulásához. Noha az egyénnek része lehet magasabb dimenziókat sejtető csúcscéljában, az énjének tovább kell fejlődnie, hogy hozzáidomuljon a magasabb dimenzióban való létezéshez.

Aurobindó mondja: „A szellemi evolúció a fokozatos kibontakozás logikájának engedelmessé válik; „az egyén” csak akkor léphet új szakaszba, ha az előző nagy lépcsőfokot már kielégítően meghódította: még ha egyes kisebb szakaszok a gyors, hirtelen emelkedés során egyszerűen bekebelezhetők, illetve átléphetők is, a tudatnak vissza kell fordulnia, hogy megbizonyosodjék: az átlépett területet biztonságosan hozzácsatolta az új birodalomhoz; az egyes lépcsőfokokat nagyobb sebesség, erősebb összpontosítás esetén sem lehet kiküszöbölni, a fokozatos haladás az ilyen esetekben is elkerülhetetlen”.

A transzperszonális pszichológiával kezdetben az volt az egyik legnagyobb baj, hogy csúcscéljára helyezte a hangsúlyt. Azok az elméletek, amelyek az ego megszüntetését ajánlják az ego meghaladása helyett, valójában regressziót ajánlanak. Kijelenthetjük, hogy az egylépéses modell teljesen naiv. Lehet valakinek szellemi tapasztalata, csúcscélja, de az élményt bele kell építenie a saját struktúrájába. Tovább kell haladnia a fejlődés útján, hogy hozzáidomulhasson ahhoz a szinthez, amelybe bepillantást nyert.

A kognitív fejlődés szükséges, de nem elégséges feltétele az erkölcsi fejlődésnek. Aki tehát méltó akar lenni a megélt szellemi tapasztalathoz, annak folyamatosan fejlődnie kell, vagyis rá kell lépnie a kibontakozás, a holarchikus tágulás útjára, hogy belakthassa a tudat egyre táguló köreit. Súlypontját a tudat egyre magasabb szféráiba kell áthelyeznie; semmi értelme, hogy elméleti halandzságban, a vallásról folytatott csevegésekben „idealizálja” ezeket a magasabb szférákat (a meditációs élményt a reális valóságban kell megvalósítani. Egy órás meditációt nyolc óra karmajoggal /olyan tevékenység, munka, amely általános emberi célokat szolgál, nem egoista önmegvalósítást/, kell kiegyensúlyozni vallja Swami Satyananda Saraswati Paramahansa).

A tudatfejlődés szintjei - létra modell -



Az egyén valódi énje – a súlypontja – csakis a saját struktúrájának, a saját képességeinek, a saját fejlődési szintjének megfelelően képes elszállásolni az élményt. A szellemi tapasztalás nem teszi lehetővé, hogy elegánsan átsuhanjunk a fejlődés állomásai fölött, hiszen a tartós szellemi kibontakozás csakis fokozatos fejlődés eredményeképpen jöhet létre (a hétvégi boldogság kurzusok élményei nem fejlesztik a személyiséget, csak az élmények önismereti átdolgozása, akármilyen fantasztikusak is ezek az élmények, pl. reinkarnációs hipnózis).

Az emberek nagy része kedveli az instant „szellemi utakat”, amelyek – bármilyen közészerűek vagyunk is – egyetlen lépésben a Jóistenhez vezetnek. Annyit kell csak tudni, hogy minden baj oka az ego, az „Isten” vagy az „Istennő” pedig pusztán egy új fogalmi keret vagy paradigma, amelyet be kell tanulni és mantraként ismételtetni.

Ezért aztán egyes fogyasztó társadalmi (síkvilági) paradigmákra meggondolatlanul rákapnak az emberek, méghozzá éppen azért, mert nem várják el tőlük, hogy valódi átalakuláson menjenek át. Elég, ha magukévá teszik az egyetlen lépésből álló új paradigmát (mindenért az előző élettem tehet), mintha egy plázába mennének vásárolni. Elég, ha azt ismételteted, hogy a léted csupán az élet hatalmas szövedékének egyetlen szála, és máris megváltottad a világot.

Ha az én elfojtja, illetve leválasztja önmagáról egyes aspektusait, akkor kisebb potenciállal indul tovább az evolúció és a fejlődés útján. Márpedig a fejlődés akkor előbb-utóbb abbamarad. A fejlődés során leszakadt én-részek arra próbálják rábírní a személyiséget, hogy cselekedjék az ő archaikus vágyainak, ösztönzéseinek és értelmezéseinek megfelelően (az ál transzcendens élmények ezért olyan divatosak és keresettek).

És ez így megy tovább, miközben az én többi része tovább fejlődik. A lényeg az, hogy mire a lény a felnőttkorba ér, esetleg már potenciája negyven százalékát is elveszíthette, amelyek leszakadt apró énekként (disszociált énrész), *rejtett szubjektumokként* élnek tovább, s ezek a rejtett szubjektumok általában megrekednek azon a felső szinten, amelyen az elszakadás idején álltak. Mivel a személy ezeknek a leszakadt én-részeknek nincs a tudatában, a bensője háborgását úgy értelmezi, hogy depressziós vagy rögeszmés, szorong, vagy más egyéb tökéletesen érthetetlen neurotikus tünetei vannak.

Ezek a kis leszakadt ének, ezek a kis rejtett szubjektumok, akik foggal-körömmel ragaszkodnak az alacsonyabb szintű világhéjhez, felőrlik az energia egy részét. Nemcsak ők maguk szívják el energiát, hanem az ellenük való védekezés is. Márpedig akkor valószínűleg lőttek a magasabb, transzperszonális fejlődésnek.

A mélypszichológia, egy eléggé megtévesztő elnevezés, valójában sekély pszichológiáról van szó, hiszen a holarchia legalacsonyabb, legsekélyebb szintjeivel foglalkozik, amelyek azonban, *éppenséggel* nárcisztikus szűklátókörűségük folytán, rettenetesen bénító hatásúak. A lényeg az, hogy a „mély” pszichológia segítségével fölvehetjük a kapcsolatot az alsóbb szinteken rekedt holonokkal, felfedhetjük őket a saját tudatunk előtt, hogy végre megszabadulhassanak a rögeszméiktől, és újra csatlakozhassanak a tudat fejlődés útján haladó énhöz. S akkor ők is a program részeivé válnak, és többé nem fejtenek ki reakciós, a fejlődés ellenében ható, visszahúzó erőt az énré. Újból összeforraszthatnak az énnel, s ha ez megtörténik, és az én minden erejét latba veti a transzperszonális fejlődés érdekében.

Most vizsgáljuk meg a személyiségfejlődést Wilber szerint. Egyelőre vegyük úgy, hogy a születés a kezdet. A csecsemő születésekor gyakorlatilag nem más, mint egy szenzomotoros szervezet, egy olyan holon, amely sejtekből, molekulákból és atomokból áll – s amely meghaladja és megőrzi ezeket a szubholonokat. A csecsemő még nincs a nyelv, a logika és a narratív (elbeszélő, megértő) képesség birtokában; nem fogja fel a történelmi időt, és nem képes eligazodni a belső pszichológiai térben.

Az én itt még úgyszólván anyagi természetű. Tehát azonosul a szenzoros fizikai dimenzióval, tehát az érzékszervi és a fizikai, anyagi dimenzióval. Az én úgyszólván azonosul a szenzomotoros világgal, méghozzá olyan mértékben, hogy még csak nem is képes különbséget tenni a külső világ és a saját benső világa között. A testi én és a fizikai világ *egybeemosódik*, azaz még nem válik szét egymástól /nem *differenciálódik*/. A csecsemő nem tudja, melyik a kinn és melyik a benn. Ezt a korai fúziós állapotot gyakran nevezik „ösmátrixnak”, mert ez az alapvető mátrix, amely a későbbi fejlődés során differenciálódni kezd. Elsődleges autizmusnak, elsődleges nárcizmusnak, óceáni, protoplazmikus, adualisztikus, disszociálatlan stb. fázisnak is nevezik. Az elsődleges nárcizmus állapotáról van szó, amelyben az autisztikus én mintegy elnyeli a fizikai világot – a csecsemő egy hatalmas száj, és az egész világ csupa ennyivaló. Pusztán fizikai természetű dolgról van tehát szó.

A korai, fúziós állapotban levő csecsemő nem képes behelyezkedni a másik szerepébe, azaz hiányzik belőle a kognitív képesség arra, hogy más bőrébe képzelje magát, és a világot az ő szemével nézze – pusztán a szenzomotoros dimenzióról hírt adó közvetlen benyomásokra támaszkodhat, egyszóval mélységesen nárcisztikus. Nem képes valódi szeretetet tanúsítani, hiszen csak akkor szerethetünk valakit igazán, ha megértjük a szempontjait, sőt esetleg még saját szempontjaink elé is helyezzük az övéit. Nyoma sincs tehát itt együttérzésnek, őszinte szeretetnek, toleranciának, jóindulatnak és altruizmusnak.

A magzati létben, a fúzió állapotában él a magzat az anyaméhben, majd elkezdődik a differenciálódás fájdalmas folyamata, (amit születési traumának hívhatunk), végül beáll a konszolidáció és integráció állapota, amelyben a magzat már az anyaméhtől független, különálló szervezetté válik. Ezen a ponton a csecsemő énjé már az első fordulóponton tart – itt tehát már egybeolvad a benne és körülette levő fizikai világgal.

A magzatot az intrauterén élet bármely szakaszában érheti olyan trauma, amely patológikus komplexumot eredményezhet, amely a további fejlődés egészét „megfertőzi”.

Az én egyre magasabbra hág a táguló tudat létráján, minden fokon át kell mennie azon a bizonyos, három fázisból álló folyamaton. Márpedig minden fázisban megeshet a baj – az egybeolvadási, a differenciálódási és az integrációs fázisban egyaránt. Előfordul, hogy az én megreked az *egybeolvadás* állapotában, ez esetben *fixációról* beszélünk, amely tipikusan az első fázisra jellemző probléma. A fordulópont második, *differenciálódási* fázisában is történhet baleset, amennyiben az én képtelen a tiszta, világos különbségtételre, azaz nem képes meghúzni a határvonalat a két szint között. A harmadik, *integrációs* fázisban is véthet az én, ha nem képes integrálni és megőrizni az előző szintet, hanem elidegeníti, leválasztja magáról és elfojtja, vagyis ahelyett, hogy meghaladná és megőrizné, csupán leválasztja és elfojtja.

Ha valamelyik szinten fejlődési rendellenesség alakul ki -, akkor a keletkező patológiás komplexum olyan *tudati károsodást* eredményez, amely megfertőzi, eltorzítja a további fejlődés egész folyamatát. Az én egyes aspektusait megtagadja, nem ismeri el magáénak. Bújócskát játszik

önmagával, magyarárn hazudni kezd önmagának. A *valós és fölé a hamis én* rendszere tornyosul, és noha a valós én mindig jelen van, a hamis én megtagadja, eltorzítja vagy elfojtja. Ezzel kezdetét veszi az *egyéni tudattalan* fényes karrierje. A tudattalan bizonyos tekintetben az én-hazugságok főhadiszállása.

A leszakadt én-részek megállnak a fejlődésben, méghozzá annak a szintnek az egybeolvadási szakaszában, amelyen elfojtották őket. Elrejtőznek a pincében, amelynek ajtaját a hazugság reteszeli el. Az én potenciáljának ezek a leválasztott aspektusai felemésztik az energiáját, eluralják a tudatát. Az én elmúlt idők holt súlyaként cipeli őket tovább, holott már régen túl kellett volna adnia rajtuk. A hazugság azonban menedéket kínál nekik, így tovább élnek és zsarnokoskodnak az én felett. Az értelmező terápiák – a freudi, a jungi, a Gestalt és a kognitív terápia egyaránt – a hazugságot támadják meg különféle módokon.

Az magzati létben és a megszületést követő szimbiotikus fázisban az én identitása *fiziocentrikus*, vagyis egybeolvad az anyagi dimenzióval, a fizioszférával. Négy hónapos korakörül a csecsemő lassan megtanul különbséget tenni a testi érzetek és a külvilágból jövő ingerek között. Megkezdődik tehát az első fordulópontra *differenciálódási* szakasza, amely általában valamikor az első életévben fejeződik be, Margaret Mahler, a kutatási terület egyik úttörő szaktekintélye szerint 5 és 9 hónapos kor között. Mahler ezt az időszakot „kikelésnek” nevezi – a testi én mintegy „kikel” az elsődleges fúziós mátrixból. Ez a „kikelés” tulajdonképpen a testi én „igazi születése”.

Ha az én *kudarcot vall* a differenciálódás során – ha megreked az ősmátrixban -, akkor nem lesz képes arra, hogy megállapítsa hol ér véget a teste, vagyis hajlamos lesz az *adualizmusra*, ami a *pszichózisok* egyes típusainak egyik alapvető jellemzője. A pszichózis, skizofrénia, súlyos affektív /érzelmi/ zavarok kóroktana részben e korai, első fordulópontra során bekövetkező zavarokkal áll kapcsolatban. A *pszichotikus* beteg súlyosan torzítja a valóságot, s ez különösen adualizmusban, vagyis az én fizikai határainak megállapítására való képtelenségben nyilvánul meg (első fordulópontra); gyakran hallucinál az elsődleges folyamatra jellemző képeket, illetve gondolatokat; narcisztikus vonatkoztatásos téves eszméi vannak; a tudata nem a testében lokalizálódik; az önmagáról és másokról alkotott gondolatai összemosódnak.

A második fázis, ha az első fordulópontra túljut a csecsemő, akkor elkezdődik az érzelmi-fantazmikus fordulópontra. Mivel a csecsemő sikerrel túljutott az első fordulópontra, képessé vált arra, hogy megállapítsa testi énjé határait, de az *érzelmi énjé* határait még nem képes felismerni. Az érzelmi énjé összeolvad, illetve azonosul a körülötte levőkével, különösen az anyjával. Mivel képtelen megkülönböztetni magát a körülötte levő érzelmi és életvilágtól, a csecsemő énjé a világot *saját maga meghosszabbításának* tartja – szaknyelven ezt hívják „nárcizmusnak”.

Ez a nagyfokú nárcizmus tehát – amely ebben az időszakban normális, nem patológikus – nem azt jelenti, hogy a csecsemő önző és csak magára gondol, hanem épp ellenkezőleg: képtelen önmagára gondolni. Nem tudja megkülönböztetni magát a világtól, az érzelmi világtól, ezért azt hiszi, hogy amit ő érez, azt érzi a világ, amit ő akar, azt akarja a világ, amit ő lát, azt látja a világ. Más szóval, az én itt tisztán ökológiai én, bioszferikus én, libidinális én, természetes, ösztönzés vezérelte én. Egybeolvad, egynek érzi magát a lét egész vitális-érzelmi dimenziójával, *a külsővel és a belsővel egyaránt*. Léte egybeolvad a belső és a külső bioszférával, identitása tehát *biocentrikus* vagy *ökocentrikus*.

Az én és a tárgyrepresentáció (szeretett személy) továbbra is egybeemosódik. Ennek köszönhető az az általános „mágikus” és narcisztikus légkör, amely ezt az időszakot belengi. Azonban valamikor 15-24 hónapos kor között az *érzelmi én* lassan elkezd különbséget tenni önmaga és *érzelmi környezete* között. Mahler ezt az időszakot nevezi „a csecsemő pszichológiai születésének”. A csecsemő ebben az időszakban „születik meg” mint különálló érzelmi, érző lény. Ez az úgynevezett dackorszak kezdete.

A megnyilvánult világ bizony kemény világ, s amikor az ember ráésmél erre, nyilvánvalóan szenved. A megnyilvánult világ, a számszára világa elidegenedett és elidegenítő hely. Ahogy a csecsemő halványan megsejti ezt, rettenetes szenvedéseken megy keresztül. Igen, rendkívül fájdalmas folyamat ez, de ezt hívják felébredésnek.

Ráébred annak a kórnak a létére, amelynek a neve számszára. Ráésmél arra a tényre, hogy különálló, érzékeny, érzelmi lényként ki van téve a „balsors minden nyűgének és nyilának”. Belevetett a fájdalom, a szenvedés és a pokol világába, ahol két, és csakis két választása van: vagy visszahátrál az egybeolvadt állapotba, amikor még nem volt tudatában az

elidegenedettségeknek, vagy továbbhalad a fejlődés és folytonos meghaladás útján, míg végül képessé válik arra, hogy a szellemi ébredés révén az elidegenedés állapotát is meghaladja.

Amikor ráébredünk arra, hogy különálló érzelmi énnel rendelkezünk, annak minden szépségével és borzalmával együtt, már valójában *meghaladtuk* az előző, egybeolvadt állapotot. Bizonyos mértékben máris felébredtünk. *Nagyobb mélységre*, nagyobb tudatosságra tettünk szert, aminek önmagában rejlő értéke van. Csak éppen, mint minden fejlődési szakaszban, a tudati gyarapodásért itt is nagy árat kell fizetni. Ez a haladás dialektikája.

Ha ezen a fordulóponton valami rosszul alakul – azaz még a kelleténél is rosszabbul, hiszen ez a fordulópont soha nem a gyönyörök kertje, akkor az én megmarad ennek az érzelmileg nárcisztikus szakasznak az *egybeolvadási* állapotában (ezt hívják nárcisztikus személyiségzavarnak), vagy a differenciálódási folyamat megkezdődik, de *nem fejeződik be*, vagyis *disszociáció* megy végbe (ezt nevezzük borderline személyiségzavarnak).

Ezekben az esetekben az én valóságot tükröző *érzelmi határai* nem alakulnak ki. A nárcisztikus és borderline-szindrómák esetében az egyénnek nem alakul ki *egységes self* érzése, ez talán ezeknek a betegségeknek a központi meghatározó jellemzője. Az én vagy önmaga meghosszabbításának tartja a külvilágot /nárcizmus/, vagy úgy érzi, hogy a külvilág állandóan benyomul az énjébe, zaklatja és kínozza /borderline/. Ezt a betegségtípust azért nevezik „borderline”-nak, azaz „határvonal”-nak, mert a pszichózis és a neurózis közti határvonalon áll. Néha „stabilan instabil” állapotnak is nevezik. A fejlődő én fájdalmas kudarcot szenvedett a második nagy útelágazásnál.

Ha minden viszonylag rendben megy, akkor az én már nem *kizárólag* az érzelmi szinttel azonosul. Lassanként meghaladja ezt a szintet, és azonosul a mentális vagy fogalmi énnel, amely a 3. fordulópont kezdetét, vagyis a leképező elme kialakulását jelzi. A leképező elme *képeket, szimbólumokat és fogalmakat* tartalmaz. A képek kb. hét hónapos korban kezdenek megjelenni. A mentális kép nagyjából olyan, mint az a tárgy, amelyet ábrázol. A *szimbólum* viszont, noha szintén egy tárgyat jelképez, egyáltalán nem úgy néz ki, mint maga a tárgy, s ez sokkal nehezebb kognitív feladatot jelent. A szimbólumok a második életévben keletkeznek, rendszerint a „mama”, „papa” és ehhez hasonló szavak formájában, s aztán igen gyorsan fejlődnek. Nagyjából 2-4 éves korig a szimbólumok uralják a tudatosságot.

Ekkor bukkannak fel a fogalmak. Az egyszerű szimbólumok egyetlen tárgyat jelképeznek, a *fogalmak* viszont a tárgyak egész osztályát. 4-7 éves korig a fogalmak uralják a tudatosságot. Ezek természetesen *alapstruktúrák*, vagyis ha egyszer már felmerülnek a tudatosságban, akkor a tudat alapvető képességeiként meg is maradnak. A *mentális én*, vagy fogalmi én azonban csak akkor jelenik meg, amikor a fogalmak megjelennek a tudatosságban. Az én ekkor már nem csupán érzékelések, ösztönzések és érzelmek összessége, hanem szimbólumokat és fogalmakat is tartalmaz. Belépett a *nyelv* világába, a nooszférába, és ennek következtében enyhén szólva minden megváltozik. Az 1. fordulópont fizioszférájából előbb a 2. fordulópont bioszférájába érkezett, most pedig a 3. fordulóponthoz érve, belépett a nooszférába.

A nyelv világa valóban teljesen új *világ*, új világtér. Az én itt már elmélkedhet a múlttól és megtervezheti a jövőt (ez az időbeliség és a történelmi szemlélet világa), maga szabályozhatja a testi funkcióit, képzeteket alkothat olyan dolgokról, amelyek az érzékeiben nem jelennek meg. Mivel képes előre látni a jövőt, aggódik és szorong; mivel gondolkodik a múlttól, lelkiismeret-furdalást és megbánást érez. Mindez tehát az új világtérnek, a nyelv világának, a nooszférának a része.

Mivel a fogalmi én ebben az új tágabb világban él, képes arra, hogy elfojtsa és leválassa magáról az alacsonyabb szintű késztetéseit. Vagyis mivel a nooszféra meghaladja a bioszférát, megtörténhet, hogy ahelyett, hogy meghaladva megőrizné, inkább elfojtja, eltorzítja és megtagadja. Ahelyett, hogy differenciálna, disszociál. S ez egyéni és közösségi szinten egyaránt megtörténhet, egyéni szinten neurózist, közösségi szinten ökológiai válságot eredményez.

Az egyén szintjén a bioszférának a nooszféra által történő elfojtása pszichoneurózist, vagy egyszerűen neurózist eredményez. A *neurózis* – annyit jelent, hogy miután létrejön egy viszonylag stabil, egységes mentális én, ez a mentális-fogalmi én (az ego) képessé válik arra, hogy elfojtsa, illetve leválassa magáról testi késztetéseinek és ösztönzéseinek bizonyos aspektusait, és ezek az elfojtott vagy eltorzított ösztönzések – amelyek általában szexuális vagy agresszív természetűek – aztán álcázott, fájdalmas formában, neurotikus tünetek alakjában jelentkeznek.

Az előzőekben említett borderline zavarok esetében nem beszélhetünk valódi elfojtásról, hiszen az én még nem elég erős ahhoz, hogy bármit is elfojtson! Az én itt még nem képes arra, hogy elfojtsa az érzelmeit, sőt inkább elborítják, elárasztják az érzelmei, teljesen elvész bennük. Itt még nem alakult ki az „elfojtott tudattalan”, amelyet a terápia során fel lehetne tárni, hiszen igazából még elfojtásról sem lehet beszélni, ezért nevezik ezt „pre-neurotikus” állapotnak.

A borderline zavarok (2. fordulópontra) kezelésére irányuló terápiákat tehát *struktúraépítő* terápiáknak nevezik, ezek a terápiák a törekeny én differenciálódását, megszilárdulását, és struktúraépítését segítik elő, ellentétben a neurozisékat (3. fordulópontra) kezelő *feltáró terápiákkal*, amelyek az elfojtást eredményező korlátot igyekeznek megszüntetni, illetve azt segítik elő, hogy a páciens felvegye a kapcsolatot azokkal az ösztönzésekkel, érzelmekkel és teljes én-érzettel, amelyeket az erősebb, neurotikus én elfojtott. A struktúraépítő terápiák egyik célja épp az, hogy a határvonalat (borderline) „kijjebb tolják”, vagyis a páciens megtanítsák az elfojtás képességére!

A tudattalan védekezési mechanizmusok maguk is fejlődési hierarchiában rendeződnek el. Az 1. fordulópontra jellemző tipikus védekezési mechanizmus a projektív identifikáció, amelyre az jellemző, hogy az egyén énje és mások énje nem különül el egymástól. A 2. fordulópontra jellemző tipikus védekezési mechanizmus a hasadás és az egybeolvadás (az én és a tárgyrepresentáció egybeolvadása, illetve a tárgyak kettéhasadása jókra és rosszakra, azaz a hasítás). Az elfojtás a 3. fordulópontra jellemző védekezési mechanizmus, amelyet végül a „legegészségesebb” védekezés, a szublimáció követ – ami nem más, mint a pszichoanalízis által sterilizált kifejezés a transzcendenciára.

A védekezési mechanizmusok, amikor normálisan és természetesen működnek, a psziché immunrendszerének a szerepét töltik be. Segítenek fenntartani az én-határ sértetlenségét és stabilitását, és kipenderítik a self-rendszert fenyegető betolakodókat.

A védekezési mechanizmus autóimmun betegséggé válhat – az én saját maga ellen támad, önmagát emészti fel. Behunyja a szemét, és inkább hazudni kezd. Függetlenül attól, hogy a hazudozás milyen „szintű”, hasítás, egybeolvadás, projekció, elfojtás, reakcióképzés vagy eltolás, a lényeg ugyanaz: az én rejtőzködik, hazudik, s ezért homályosan látja önmagát.

A valódi én helyébe lép és növekedni kezd a hamis én. Már az 1. fordulópontról (egyenesek szerint a 0 fordulópontról) kezdve előfordulhat, hogy a szárnyait próbálgató, lassan növekvő én eltávolítja önmagától lényének egyes aspektusait, amelyeket túlonúl fenyegetőnek, fájdalmasnak vagy bomlasztónak tart. Ezt az adott fejlődési szinten rendelkezésére álló védekezési mechanizmusok segítségével teszi. Van tehát pszichotikus hazugság, borderline hazugság és neurotikus hazugság. S a „tudattalan” a legáltalánosabb értelemben véve egyszerűen az állandósult hazugság színtere, ahol a megtévesztés, az őszintétlenség rétegei halmozódnak egymásra, lassanként maguk alá temetve a valódi ént és annak valódi képességeit.

A hamis én - bármely szinten keletkezett is – véglegesen átveheti az irányítást, s akkor az egész élet a belső őszintétlenség jegyében zajlik. Többnyire azonban a hamis én egy idő után már nem bírja tovább, és összeomlik a saját nyomasztó súlya alatt – ezt nevezzük „idegösszeomlásnak”, s ekkor az egyén a következő választás előtt áll: vagy pihen egy kicsit, amíg ismét rendbe jön, s utána visszaáll a hamis én pályájára, vagy bódító szerekekkel hessegeti el a dilemmát a tudatosságából, vagy olyan cselekvésformákat választ a viselkedés szintjén, amelyek megkerülik a problémát, vagy pedig nyomozni kezd a hazugság gyökere után, általában terapeuta igénybevételével, aki segít abban, hogy a saját belső szándékait *hitelesebben* tudja értelmezni.

Biztonságos környezetben, azaz megértő, elfogadó légkörben, és a terapeutával meglévő összhang esetén az egyén apránként elmondhatja az igazságot a belső világáról, anélkül, hogy megtorlástól kellene tartania. Így a hamis én léte – bármely szinten alakult is ki – lassanként értelmét veszti. A hazugság – az igazságnak való *ellenállás* – *értelmezést nyer*, a rejtett fájdalom, félelem és szorongás napvilágra kerül, s a hamis ént lassan felemészti a hiteles tudatosság tüze. A páciens a figyelem és együttérzés interszubjektív körében *megosztja* a belső igazságot a terapeutával, ezáltal az igazság kiszabadul a megtévesztés csapdájából, és csatlakozik az egyre táguló tudat többi részéhez, a valódi én szépsége átragyog a hazugságon, s az újonnan meghódított mélységben talált öröm önmaga bőséges jutalma lesz.

A fejlődés bármely szintjén élhetünk valódi énként, őszintén, vagy hamis énként, hazugságban. A hazugság különböző szintjei a patológia különböző szintjeinek felelnek meg. A tudati fejlődés mindhárom fordulóponthoz megfelelő világkép csatlakozik. Aki csupán érzel, illetve reagál az ösztönzéseire, ennek a szintnek felel meg az archaikus világkép. Ha még képzeteket és

szimbólumokat is képes alkotni az a mágikus világkép. Ha mindehhez még hozzátesszük a szabályokat és a szerepeket, az lesz a mitikus világ. Ha a formális műveleti szakaszba lépünk, az a racionális világ.

Az „archaikus” világkép az alapvetően szenzomotoros (amit látok, arra reagálok, nincs hiedelem, ami a látottnak jelentést adna) világ. A „mágikus” világképben a képzetek és a szimbólumok megjelennek a 2. fordulópont idején, ezek a korai képzetek és szimbólumok még nem *különnülnek el* világosan azoktól a tárgyaktól, amelyeket jelölnek. Ezért úgy tűnik, hogy a képzet manipulálásával valójában a tárgyban is változás áll be. Ha lerajzolok valakit, és a rajzba egy tűt szúrok, az illetőt baj éri. A gyermek a mágikus eltolódás és sűrítés világában él. Ez maga az „elsődleges folyamat”. Ez maga a *mágikus* világkép. Mivel az én, és a másik még nem különül el tisztán egymástól, a gyermek olyan tárgyakkal népesíti be világát, amelyek mentális tulajdonságokkal rendelkeznek – azaz a mágikus világban *animisztikus*. Például: a felhők azért mozognak, mert jönnek utánam, látni akarnak engem. Azért dörög az ég, mert mérges rám. Az elme és a világ nem különül el világosan egymástól, tulajdonságaik tehát „mágikus módon” összemósódnak és összekeverednek. A benn és a kinn *egyaránt* egocentrikus, nárcisztikus.

Ahogy a fejlődés elérkezik a 3. fordulóponthoz, a gyermek lassanként megérti, hogy nem tud az egész világnak mágikus eszközökkel parancsolni. Az én valójában nem képes arra, hogy mágikusan, teljhatalmúlag osztogasson parancsokat az egész világnak. Akkor talán *másvalaki* képes erre, gondolja a gyermek, és ezzel az én színpadára beront az egész panteon, istenek és istennők, démonok, tündérek és más erők, akik mind képesek arra, hogy felfüggeszék a természeti törvényeket.

A gyermek igen bonyolult *mitológiai világképet* fejleszt ki, amelyet mindenféle egocentrikus erőkkel népesít be, amelyek hite szerint mindenre képesek, és valamennyien az ő egója körül forognak. Míg az előző mágikus szakaszban a csecsemő úgy gondolta, hogy ő maga képes egyetlen mágikus szavával változást előidézni, most azzal kell vesződnie, hogy kiengesztelje az isteneket, démonokat és más erőket, akik változást idézhetnek elő, és gyakran romlást hoznak. Az egocentrikus *hatalom* elképzelését az egocentrikus *ima* és rituálé váltja fel. A gyermek állandó „alkudozásban” áll ezekkel az erőkkel: ha az utolsó falatig megeszem a vacsorámat, a jó tündér elmulasztja a fogfájásomat.

Ez a mitikus világkép a leképező elme megjelenésével kezdődik, majd a következő fő szakaszban, a szabály/szerep-tudatosság időszakában is folytatódik, és végül a racionális világkép kialakulásával elhal, ekkor ugyanis az én ráeszmél, hogyha meg akarja változtatni a valóságot, saját magának kell ezért küzdenie: lelki üdvössége nem mágikus és mitikus erőktől függ, hanem saját magának kell a fejlődés útján továbblépnie.

A 4. fordulópont neve „Konkrét műveleti”, amely valójában igen gazdag és fontos időszak. Ekkor alakulnak ki ugyanis a mentális szabályok, és a mentális szerepek, valamint ez kulcsfontosságú, a gyermek végre megtanulja beleélni magát a másik szerepébe. Ebben a szakaszban a gyermek már képes eljátszani a másik szerepét. S ez óriási lépés a *globális gondolkodás*, a világ-centrikus nézőpont felé. A gyermek persze még korántsem érte el ezt a szintet, de jó irányba halad, mert lassanként ráeszmél, hogy az ő nézőpontja nem az egyetlen a világon. *Erkölcsei gondolkodása* eddig egocentrikus vagy prekonvencionális volt, mostantól *konvencionális*, gyakran erősen *konformista* és fölöttébb törvénytisztelő.

Fontos az, ami általában igaz az egész személyiség fejlődésre, hogy a paradigma váltásokat a tudatosság nem őrzi meg, az én inkább átértelmezi addigi élettörténetének minden egyes eseményét az új világkép szemszögéből. Inkább *átírja a történelmet* az új, magasabb szintű paradigma fényében.

Mindannyian ugyanígy értelmezzük át visszamenőleg addigi életünk eseményeit az új nézőpontból szemlélve, és közben azt képzeljük, hogy nyilván a kezdetektől fogva ez volt a mi nézőpontunk. Amikor visszaemlékszünk 4-5 éves korunkra, és felidézzük a körülöttünk levő embereket, szüleinket, testvéreinket, barátainkat, azt is elképzeljük, hogy mit gondoltak rólunk, hogyan érezték, mi járt a fejükben, noha akkoriban fogalmunk sem volt minderről. Hiszen abban a korban még nem tudtunk behelyezkedni a másik szerepébe. Tehát automatikusan (és tudat alatt) „újraolvassuk” az egész életünket az újonnan kialakult világkép nézőpontjából, és közben azt képzeljük, hogy mindaz, amit most látunk bele az eseményekbe, kezdettől fogva ott volt.

Mondanunk se kell, az eredmény a megelőző időszakok történéseinek tökéletes eltorzítása. Az emlékezet a legutolsó dolog, amire a gyermekkorról szóló beszámolókat során támaszkodhatunk. A gyermekkorban történt események lenyomatai természetesen megmaradnak, afféle lelki

zúzódásnyomokként. Ezek a lenyomatok megőrzik annak a szintnek a világvilágát, amelyiken a gyermek akkor állt, amikor a benyomások keletkeztek, s ez rendszerint archaikus vagy mágiikus.

Amikor a felnőtt visszaidézi a gyermekkori benyomást, az értelmezést teljes egészében az adott, felnőttkori világvilágának megfelelően végzi. Az eredeti benyomásokba olyan gondok szüremkednek be, amelyekkel most, felnőttkorában küzd, és úgy tűnik fel, mintha a mostani gondjai kezdettől fogva meg lettek volna. Nem tudja, hogy valójában átértelmezi a korai benyomásait, hiszen ez tudat alatt, illetve tudatelőtti tartalmak bevonásával történik, így csak a folyamat tudatos eredményét látja.

Bizonyos regresszív állapotokban, például módosult tudatállapotokban, irányított pszichoterápiás technikákkal, az eredeti benyomások hozzáférhetővé válnak, mivel a magasabb szintű paradigma időlegesen felfüggesztésre kerül, de még ebben az állapotban is néhány másodperc, esetleg néhány perc múlva visszatér a magasabb szintű világvilág, és az ember tüstént átértelmezi a benyomásokat. Úgyhogy nagyon csínján kell bánnunk az efféle élményekkel.

A számszára kemény világ. A számszára metaforikus értelemben a rituális erőszak birodalma, amelyet minden ízében átjár a rettegés mechanizmusa. Az emberek kénytelenek valahogy szembenézni ezzel a lidércnyomással, s ennek az egyik legkezdetlegesebb módja az, hogy feltételezik: „a rituális erőszak” oka a saját személyes előtörténetükben keresendő. Gyermekkori „emlékek” után kutatnak tehát, míg végre aztán egy nyájas terapeuta segítségével, máris ott áll előttük a mama, kezében a konyhakéssel.

Hasonló szerkezetűek a földön kívüliekkel való találkozások, vagy UFO kalandok, mindig ugyanazok az események ismétlődnek, az illetőt elrabolják, orvosi kísérletnek vetik alá, analízis vizsgálatot hajtanak végre rajta, spermát vesznek tőle, majd visszaküldik a földre, gyakran az emberiségnek szóló üzenettel. S ez az élmény valóban megváltoztatja az ember életét. A benyomások erősen nárcisztikus világvilágról tanúskodnak.

Wilber szerint a fenti élményekben, mélyen rejtőző a 2. vagy korábbi fordulópont idejéből származó élményanyagok aktiválódnak, és telítődnek meg a felnőttkoruk megfelelő „üzenetekkel”.

Eredeti és roppant valóságos benyomásról van tehát szó, amelyekbe az átdolgozás során felnőttkori képek szüremkednek be, következképpen rémisztően életszerűnek és hitelesnek tűnnek fel. Ezenközben lényegében megőrzik a 2. (vagy még korábbi) fordulóra jellemző világvilágot, főképp annak nagyfokú nárcizmusát, amelyből (gyakran egy szolgálatkész állterapeuta segítségével) a világmegváltás nagyszabású látomása kerekedik ki, ahol a megváltó szerepében mi magunk tündökölhünk.

Elképzelhető, hogy valaki transzperszonális, szellemi dimenziókba pillant bele, s az élménynek aztán olyan értelmezést ad, amely a 2. fordulóra jellemző fixációt is kielégíti, és a páciens által kiölt „világmegváltó” paradigmának is megfelel, s erre aztán a terapeuta elképzelései is rátehetnek egy lapáttal. És mindez *élénken valóságosnak* és kétségbevonhatatlannak tűnik.

Azok a terapeuták, akik ezeket a jelenségeket vizsgálták, óriási lehetőséget kaptak arra, hogy úttörő megfigyeléseket tegyenek a hisztériás szindrómák zaklatott korunkra jellemző új megjelenési formáival kapcsolatban, csak hogy ezt a lehetőséget alaposan elszalasztották, mert a benyomások élénksége meggyőzte őket arról, hogy ontológiai valósággal állnak szemben. A legrosszabb esetben tulajdon mélységes nárcizmusuk vezérelte őket: én vagyok az új emberi faj terapeutája! De még a legendásabb esetben is a tömeghisztéria előmozdítói lettek, s ez érthető módon az egész tudományágban és pszichoterápiás munkában óriási zavart és önvádakat keltett.

Elérkeztünk a 3. fordulóról a 4.-hez, erről a váltásról különösen a másik szerepébe való beleélés képességének a kialakulása tanúskodik. A paradigmaváltás során az *egocentrizmus fokozatosan csökken*. Tulajdonképpen azt mondhatjuk, hogy az emberi fejlődés általános tendenciája – az emberi fejlődés telosza, az egyre kevésbé egocentrikus tudatállapotok felé mutat. Egyébként ez általában is igaz. A világmindenségben dúló ősi harc mindig az evolúció és az egocentrizmus között zajlik. A nagyobb mélység létrehozására törekvő evolúciós készlet ugyanarra irányul, mint az egocentrizmus legyőzésére, a tágabb és mélyebb egészek fellelészére, és az egyre nagyobb egységek kibontakoztatására irányuló készlet. A molekula legyőzi az atom egocentrizmusát. A sejt legyőzi a molekula egocentrizmusát, s ez az irányvonal sehol sem olyan nyilvánvaló, mint az emberi fejlődésben.

A nárcizmus csökkenése úgy foglalható össze, hogy a fiziocentrizmustól a biocentrizmuson át az egocentrizmusig vezet az út, de közben persze nem szabad elfelejtenünk, hogy voltaképpen mindhárom állapot egocentrikus, csak éppen egyre csökkenő mértékben. S az egész egocentrikus perspektíva még egy gyökeres változáson megy át, amikor kialakul a *másik szerepébe való beleélés* képessége. Ezen a ponton az *egocentrikus* látásmód *szociocentrikusba* megy át.

A 4. fordulópontot követő fejlődési szakaszban már nem az a legfontosabb az egyén számára, hogyan *tud idomulni az ösztönzéseikhez*, hanem az, hogyan képes *hozzáidomulni a szerepeikhez*, hogyan tud megfelelni a csoport, a kortárs csoport vagy – kissé tágabb értelemben – a haza, az állam, a nép elvárásainak. Tehát felveszi a másik szerepét és a kérdés az, hogyan illeszkedik bele a szerepbe. Ujra *elmozdul* tehát a *középpontjától*, tovább differenciálódik, ismét meghaladja az előző állapotát, az egója már nem az egyetlen ego a világon. A szociocentrikus nézőpont tehát óriási átalakulást, óriási paradigma váltást jelent a megelőző három fordulóra jellemző, különösen egocentrikus nézőpontokhoz képest. A 4. fordulópont beköszöntével a figyelem és a gondoskodás saját magamról a csoportra tevődik át, illetve eddig tágul, de tovább nem terjed. Aki a csoport tagja, ugyanahhoz a törzshöz tartozik, ugyanazt a mitológiát vagy ideológiát vallja, mint én, az üdvözülni fog, akárcsak én. Ám aki más kultúrába, más csoportba tartozik, más mitológiában hisz, más isteneket imád, az elkárhozik.

A szociocentrikus vagy konvencionális szemlélet tehát erősen *etnocentrikus*. A figyelem és a gondoskodás már nemcsak önmagamra, hanem a csoportra is kiterjed, de annál tovább már nem. Ezt a konvencionális vagy szociocentrikus szemléletet ezért a *mitikus közösségre* jellemző szemléletnek nevezi Wilber. Az ego középpontja elmozdul a csoport irányába, de a csoporttól még nem képes továbbmozdulni. A szociocentrikus, etnocentrikus szemlélettől itt még nem képes az egyén a valóban *világcentrikus*, egyetemes, globális szemlélet felé mozdulni. Ám lassan, lassan afelé tart. A globális felé vezető úton halad, és az út mindenegyus állomására újabb óriási középpont-elmozdulás, az egocentrizmus és nárcizmus csökkenése, a felszínesebb szemlélet meghaladása és a mélyebb szemléletre való ráhangolódás a jellemző a fejlődés további rögös útján.

Az én többé már nemcsak, illetve nem elsősorban a saját testének és közvetlen ösztönzéseinek bűvkörében él, hanem megnyílik előtte a *szerepek* és a *szabályok* világa is. Az én különféle forgatókönyveket – *sorskönyveket* – valósít meg, tanult szerepek, és szabályok szerint játssza végig az életét. E forgatókönyvek többnyire hasznosak és nagyon is szükségesek, hiszen ezek révén tanul meg az egyén kilépni önmagából, és belépni az interszubjektív kultúra, a figyelem, a gondoskodás, a kötelékek és a felelősség körébe, amelyben az én lassanként felismeri másokban a saját, egyre tágabb énjét, s a törődést mindenkire kiterjeszti. A világot immár a másik szemével látja, a tudata tovább tágul, míg végre átragyog az én, és az enyém szűkre szabott határvonalain.

Ám a sorskönyvek között akad olyan is, amelyik torz, kegyetlen vagy egyszerűen sikertelen alkalmazkodáshoz vezet. Ha valaki ilyen sorskönyv szerint él, az „sorskönyvi patológiában” szenved. Effajta zavarok esetén az egyes társaságban hamis, torz álarcot ölt, illetve hamis mítoszokat teremt önmagáról. – „Pocsék alak vagyok, semmire se jó, soha semmit se csinállok úgy, ahogy kéne” - ezek a kegyetlen sorskönyvek kártékonyak és megsemmisítő erejűek. Magyarán szólva ezek a sorskönyvek hazugságok. A hamis sorskönyv pusztán a forma, amelyet a hazugság ezen a szinten magára ölt, s a hamis én ezekből a társaságban összehordott hazugságokból táplálkozik. Nemcsak az érzelmeivel nincs tisztában, hanem azzal az énnel sem, amellyé a saját kultúrája világában lehetne, vagyis mindazokkal a pozitív szerepekkel, amelyeket épp fel is vehetne, ha nem mondogatná magának, hogy nem teheti.

A kognitív terápia, a családterápia, a tranzakció-analízis és a vadonatúj, divatos narratív terápia pontosan ezt célozzák meg. Ezek tehát nem elsősorban a múltat, a korábbi fordulópontok idejét próbálják feldolgozni, hogy mélyen eltemetett érzelmeket vagy ösztönzéseket hozzanak a napvilágra, bár persze a terápia hatására ez is megtörténhet. Inkább közvetlen támadást intéznek a hamis, torz szerepek, sorskönyvek és játszmák ellen. Ezek a sorskönyvek ugyanis egyszerűen nem igazak, nem valóságos tényeken alapulnak, hazugságokról, mítoszokról van szó. Gyökerük a mitikus hajlam, amely nem hajol meg egykönnyen a racionális bizonyítékok előtt.

Aron Beck, a kognitív terápia egyik úttörője szerint például a depressziós szindrómák mögött többnyire az áll, hogy az illető hamis sorskönyvek, illetve hiedelmek sorozatát tette magáévá, és úgy ismételteti ezeket, mintha igazak lennének. Amikor depressziósak vagyunk, *hazug* módon *beszélgetünk önmagunkkal*. „Ha ez az ember nem kedvel, senki se fog kedvelni. Ha ezt nem tudom megcsinálni, semmit sem fogok tudni megcsinálni. Ha nem kapom meg ezt a munkát, végem. Ha

ez a lány nem szeret, senki se fog szeretni.” És így tovább. Ezek a hamis sorskönyvek talán még egy korábbi, a 3., a 2., vagy talán még korábbi – fordulópont idején íródtak.

A kognitív terapeuta viszont egyszerűen formális támadást intéz a mítoszok ellen. Megkéri a páciens, kövesse az önmagával folytatott belső párbeszédet, hogy a mítoszok nyomára bukkanjon, aztán vizsgálja meg őket az értelem és a bizonyítékok fényében. A tipikus pszichoterápia, amit egy általános, értelmes pszicho-terapeuta művel, 3. és a 4. fordulópontot megcélzó módszerek ötvözetét alkalmazza. A terápia többnyire abból áll, hogy a páciens egyszerűen beszél a problémáiról, a terapeuta pedig lesben áll, és figyel, hogy mikor hallja ki az elbeszélésből a torz sorskönyvekre utaló nyomokat, amelyek azt sugallják a páciensnek, hogy pocskék ember, semmire se jó, egy rakás szerencsétlenség és így tovább. A páciens életének irányítását a mítoszokból és tévedésekből táplálkozó hamis én vette át. A terapeuta segít eltörölni a hamis sorskönyveket, és felcserélni őket egy realisabb, *hitelesebb* önértelmezéssel, hogy a hamis én végre átadja helyét a valódi ének.

A terapeuták nem feltétlen használják a „sorskönyv”, a „mítosz” és a „narratív analízis” fogalmát, általában mégis erről van szó, ha a terápia a 4. fordulópontot, a sorskönyvi patológiát célozta meg. A mítoszok tüneteket idéznek elő, ha a mítoszokat szembesítjük a tényekkel, a tünetek elmúlnak. A tanulság tehát az, hogy *gondolkozz* másként, és mindjárt másképp *érzel*. Ha viszont úgy tűnik, hogy vannak bizonyos erős érzések, érzelmek vagy indulatok, amelyekkel az illető *nem képes* megbirkózni, vagy nem hajlandó elismerni őket, akkor a terapeuta gyakran átvált a „feltáró módszerre”. „Mik az *érzései* ezzel kapcsolatban?” És akkor esetleg kiderül, hogy vannak bizonyos érzések és indulatok, amelyekkel valami nincs rendjén, vagyis „eltemetett érzelmekkel” van dolgunk, és onnantól a terápia arra irányul, hogy feltárja és megnevezze ezeket az elfojtott érzelmeket.

A tipikus pszichoterápia tehát általában a 4. fordulópontot célzó sorskönyv-elemzés és a 3. fordulópontot célzó feltáró analízis ötvözete, a 2. és 1. állapot problematikája módosult tudatállapotban és sokkal speciálisabb módszerekkel kezelhető.

Elérkeztünk az 5. fordulóponthoz. A mi kultúránkban 11 és 15 éves kor között jelentkezik a formális műveleti tudatosság. A konkrét műveletek a konkrét világra irányulnak, a formális műveletek pedig magára a gondolkodásra. Nem csupán a világról, hanem a gondolkodásról való gondolkodás képességéről van tehát szó.

Most vált képessé az egyén arra, hogy el tudjon képzelni különféle lehetséges világokat. Először csillan fel a „mi van, ha” és a „mintha” kifejezések értelme, s az egyén belép az igazi álmodók vadregényes világába. A kamaszkor nemcsak a szexualitás ébredése miatt olyan vad korszak, hanem azért is, mert a tudat szeme előtt *lehetséges világok* nyílnak meg, ez a ráció és a forradalom időszaka. A gondolkodásról való gondolkodás képességével kialakul a valódi önmegfigyelés lehetősége is. A belső világ most először nyílik meg a tudat szeme előtt; a pszichológiai tér új, izgalmas játékteret kínál.

Mivel a kamasz képes a gondolkodásról gondolkodni, lassanként elkezdi *elbírálni* azokat a szerepeket és szabályokat, amelyeket az előző időszakban gondolkodás nélkül elfogadott. Erkölcsi szemlélete többé már nem konvencionális, hanem *posztkonvencionális*. Képes arra, hogy *kritizálja* a saját konvencionális társadalmát. Mivel már képes „gondolkodni a gondolkodásról”, arra is képes, hogy „elbírálja a bírakat”. A lényeg az, hogy általánosságban eltávolodott a szociocentrikus szerepekkel való kizárólagos azonosulástól, és alapos vizsgálat alá vette az etnocentrikus és szociocentrikus szemlélet helytállóságát, amelyeket korábban nem kérdőjelezett meg, és nem is tudott volna megkérdőjelezni.

Egyszóval: szemlélete *szociocentrikus* volt, *világcentrikus* lett. Ismét megcsappant tehát a narcizmusa. Újra elmozdult előbbi középpontjából, meghaladta további énjét. Már nem csak az érdekli, hogy neki és az övéinek mi a jó, mi az igazságos, hanem az is, hogy mi a jó a többieknek. Vagyis posztkonvencionális, globális, világcentrikus szemléletre tett szert (és talán még fontosabb, hogy igen közel került ahhoz, hogy megnyíljanak előtte a valóban szellemi vagy transzperszonális szférák).

A *tudati fejlődés, tudati evolúció során először* jelenik meg a világcentrikus, globális nézőpont. S a további, magasabb fejlettségi szintek már mindvégig erre a világcentrikus alapra építkeznek, a változás visszafordíthatatlan. Aki egyszer már globálisan szemlélte a világot, többé nem szemlélheti másképp. Nincs visszaút.

A Szellem tehát az evolúció során először lát a szemével globális világot, amelynek többé nem az én és az enyém a középpontja, és amely figyelemre, gondoskodásra, együttérzésre és meggyőződésre tart számot. Megszólal a Szellem, amelyből lassan kibontakoznak a benne rejlő értékek, de amely csak azoknak a hangján szólal meg, akik bátran megvetik lábukat a világcetrikus térben, és megvédik Őt a jelentéktelen, felszínes dolgoktól.

A 6. fordulópont, aminek az a neve, hogy kentaur, ez a legmagasabb fejlődési szakasz, amelyet a hagyományos kutatás még elismer. Ennek a szakasznak az alapstruktúrája a víziológia. A víziológia vagy hálózati logika egy szintetizáló és integráló tudatossági forma. A formális műveleti tudatosság sok tekintetben ugyancsak szintetizáló és integráló, de még mindig jellemző rá a kettősségekben gondolkodás.

A víziológia azonban képes arra, hogy a részeket összeadva meglássa a kölcsönhatások hálózatait. Ha valódi belső átalakulás alapját képezi, akkor integrált személyiség jön létre. Amikor az én gravitációs középpontja a víziológiával azonosul, amikor az egyén valóban ezen a szinten él, akkor igen magasan integrált személyiséggel van dolgunk, aki valóban globális perspektívával rendelkezik, és nem csupán szónokol róla.

A víziológia magas fokú integratív képessége tehát együtt jár a magasabb integrált én kialakulásával. Wilber *kentaurnak* nevezi ezt az ént, mert a kentaur a test és az elme, a bioszféra és a nooszféra egységét jelképezi egy viszonylag autonóm énből, ami nem azt jelenti, hogy ez az én elszigetelt, atomisztikus vagy egocentrikus lenne, hiszen tökéletesen integrálódik a felelősség és hasznosság hálózataiba.

Az én ebben a szakaszban az elméjét és a testét egyaránt *tapasztalatként éli meg*. Vagyis a *megfigyelő én* lassanként *meghaladja* az elmét is és a testet is, így a tudatosság tárgyaiként, tapasztalatként képes őket szemlélni. Vagyis többé nem csupán az elme szemléli a világot, hanem a megfigyelő én szemléli az elmét is és a világot is. Mivel a megfigyelő én lassan meghaladja az elmét és a testet, arra is képes lesz, hogy a kettőt *integrálja*, azaz „kentaurre” váljék.

Mint mindig ezen a fordulóponton is három fázison kell átmennünk, vagyis a kezdeti egybeolvadást differenciálódás, majd integráció követi. Ebben az esetben az én először a formális elmével azonosul (5. fordulópont). Majd a megfigyelő én lassan különválik az elmétől, és azt objektumként szemléli. Mivel már nem csupán az elmével azonosul, képessé válik arra, hogy az elmét és a tudatosság egyéb összetevőit, nevezetesen a testet és annak késztetéseit integrálja. Kentaur lett – elméje és teste egyaránt integrált énje tapasztalatává vált. A kentaurszinten vagy egzisztenciális szinten az egyén többé nem egocentrikus és nem etnocentrikus. Mélyre hatolt a világcetrikus térbe, amelyben azonban könnyen megcsúszhat és elvágódhat, ha nem tud élni az újonnan szerzett szabadsággal.

Az ember beleveszhet a víziológia új, aperspektivikus tudatosságába, hiszen minden nézőpont relatívvá és másoktól függővé válik, nincs többé biztos talaj a lába alatt, nincs egy hely, ahol megpihenhetne. A víziológia aperspektivikus terében a Szellem csodálatos perspektívák végtelenjében szemléli a világot; de ez nem jelenti azt, hogy megvakult volna. Pusztán egy újabb középpont elmozdulásról van szó, az egocentrikusság ellenében ható evolúció egy újabb spiráljáról, amely ismét meghaladja mindazt, ami addig volt.

A kentaurszint *valódi énjének* az egyik legfőbb jellemzője éppen az, hogy többé nem hajlandó elfogadni a bódító, konvencionális vigaszokat, az én többé nem képes megnyugtatni magát a triviális dolgokkal. A 6. fordulóponton az egyén elsődleges feladata az autentikus vagy egzisztenciális én megvalósítása. Véges énünk meg fog halni, se a mágia, se a mitikus istenek, se a racionális tudomány nem mentheti meg, s az autentikussá válás része, hogy az egyén szembenéz ezzel a húsba vágó ténnyel.

Az egzisztenciális szint lényege az, hogy az egyén még nem tartozik a transzperszonális régiókhoz, de a gyökerei már elváltak a perszonális tartománytól, amely lassanként elveszíti az ízét, mélységeiben értelmetlenné válik.

A fejlődés folytatása a tudat fölötti tartományokban lehetséges. Ahogy a tudati evolúció folytatódik, a megfigyelő én egyre nagyobb mélységei, vagy magasságai, tárulnak fel. De mi is ez a megfigyelő én? Milyen mélyre tud hatolni, milyen magasra tud szárnyalni? A világ nagy misztikusai és bölcsei erre azt válaszolják, hogy a megfigyelő én egyenesen Istenig, a Szellemig, az istenség szívéig hatol. Tudatosságod legmélye találkozik a végtelennel.

A megfigyelő ént általában nagybetűs Énnek nevezik, vagy Tanúnak, tiszta jelenlétnek, tiszta tudatosságnak, néha tudatnak, s ez az Én mint áttetsző Tanú egyenesen az élő Istenségtől jövő fénysugár. A végső én Krisztus, Buddha, maga az Üresség: erről a megdöbbenő igazságról tanúskodnak a világ nagy misztikusai és bölcsei.

Ez az Én, ez a Tanú már a kezdetektől fogva jelen volt, a holonok fejlődésének minden szintjén, mint a tudatosság alapvető formája, mint érzékelés, mint ösztönzés, mint érzélem, mint szimbólum, mint értelem, de az egyre magasabb fejlettségi fokok elérésével és ez az előző szintek meghaladásával egyre nyilvánvalóbbá válik a fejlődő egyén számára. Más szóval: ez a Tanú, azaz a tudat, mint olyan egyszerűen a holon mélységével, a holon belső világával azonos.

Az embereknél a kentaurlet idejére a Tanú már levedlette a testtel és az elmével való azonosulás különleges burkát, mindkettőt meghaladta és megőrizte, így most már mintegy kívülről látja őket, ezért mondhatjuk, hogy itt „az elme és a test egyaránt az integrált én tapasztalatának a része”. Az elme többé nem pusztán maga a szubjektum, lassanként objektummá válik. Méghozzá a megfigyelő Én, a Tanú objektumává.

A misztikus, elmélkedő, illetve jógahagyományok tehát ott folytatják, ahol az elme megáll. Vagyis ahol a megfigyelő Én lassanként meghaladja az elmét, transzmentálissá, szupramentálissá, azaz elmén túlivá válik; meghaladja az értelmet, az egót, a személyes világot. Az elmélkedő hagyományok, a tudatossági kísérletek sorozatára épülnek: azt vizsgálják, mi történik, ha a Tanút nyomon követjük egészen a forrásáig? Mi történik, ha a bensőt vizslatjuk, egyre mélyebbre és mélyebbre merülve magának a tudatosságnak a forrásáig? Mi történik, ha az elme mögé, az elmén túlra hatolunk, a tudat legmélyéig, amely nem korlátozódik az egóra, az individuális énré?

Van egy finom lényeg, amely a valóság egészét áthatja – hangzik az egyik leghíresebb válasz, amelyet erre a kérdésre adtak. – Ez a valósága mindennek, ami van és az alapja mindennek, ami van. Mászóval ez a megfigyelő Én végül feltárja tulajdon forrását, ami maga a Szellem, maga az Üresség. Ezért mondják a misztikusok, hogy a megfigyelő Én magának a Napnak egy sugara, a Napnak, ami a ragyogó Üresség és a végső Alap, amelyen az egész látható világ nyugszik.

Előbb anyag, majd test, utána elme és végül Szellem. A tudat, illetve a megfigyelő Én mindegyik esetben levedli az alacsonyabb, sekélyesebb dimenzióval való kizárólagos azonosságát, egyre mélyebb, magasabb, tágabb terek nyílnak meg előtte, míg végül megnyílik magára a Szellemre, tulajdon végső alapjára.

A magasabb szintekhez érve, ahhoz a néhány bátor emberhez fordulhatunk, akik – régen is és ma is – ellenszegültek a rendszernek, harcba szálltak az átlagos, normális szemlélettel, és újabb magasabb tudatossági szférák felé indultak el. Útjuk során összeálltak egyívású emberek egy kis csoportjával /szangha/, s olyan *gyakorlatokat* vagy *paradigmákat* hoztak létre, olyan *parancsokat* hagytak hátra, amelyek segítségével a magasabb világterek is bevehetővé váltak, olyan paradigmákat vagy belső *kísérleteket*, amelyek eredményeit mások is megismételhették, és ellenőrizhették, megerősíthették (vagy elvethették) azokat. A belső utazásairól készített térképeket hátrahagyták azzal a megkötéssel, hogy a térkép tanulmányozása önmagában nem elégséges. .

A transzperszonális fejlődés vagy evolúció *legalább négy nagy szakaszból áll.*

Wilber ezt a négy szakaszt a következőképpen nevezi el: *okkult, szubtilis, kauzális és nemkettős.*

Az első transzperszonális fejlődési szakasz az **okkult**. Ezen a szinten a paranormális jelenségek néha megszorodnak, azonban nem ez a szint meghatározó jellemzője, mélystruktúrája, hanem egy olyan tudatosság megjelenése, amelyik már nem korlátozódik kizárólag az individuális énré vagy kentaurra. Az okkult szinten előfordul, hogy időlegesen szertefoszlik a különálló self-ézés (az ego vagy kentaur), és az egyén azonosul az egész közönséges vagy szenzomotoros világgal, ezt nevezzük természetmisztikának. Mondjuk kirándulás közben, ellazult, tágas tudatossági állapotban rápillantasz egy eléd tornyosuló hegyre, és hopp – egyszerre csak eltűnik a szemlélő, csak a hegy marad – s a hegy te magad vagy. Nincs többé belső szemlélő, aki a külvilág részét képező hegyet nézi. Csak a hegy van, amely mintegy önmagát nézi, vagy inkább úgy tűnik, mintha önmagadban látnád a hegyet, ami ekkor közelebb van hozzád, mint a tulajdon bőröd. Más szóval a szubjektum és az objektum, vagyis te meg az egész természeti külvilág nem váltok külön egymástól. Kinn és benn értelmét veszti. Persze továbbra is pontosan tudod, hol ér véget a tested és hol kezdődik a külvilág.

A világcentrikus kentaurszinten a tudatosság *már azt megelőzően* átváltott az anyagi dimenzióról (1. fordulópontra) a biológiai dimenzióval való azonosulásra (2. fordulópontra), onnan pedig a mentális énnel való azonosulásra (3. fordulópontra). A korai mentális én, az előző két fordulópontra énjéhez hasonlóan, rendkívül egocentrikus és nárcisztikus. Ám a 4. fordulópontra az identitás egocentrikusból (önmagához kötöttség) szociocentrikussá (csoporthoz kötöttség) válik. A tudatosság itt *már* meghaladja a pusztán *individuális* kötöttséget. Maga a tudatosság, az *identitás* is kulturálisan meghatározott szerepekből, kollektív identitásokból és közös értékekből áll össze. Többé nem *testi*, hanem *szerepidentitás*.

A racionalitás (az 5. fordulópontra) megjelenésével identitásod középpontja ismét elmozdul, horizontod tágul, ez alkalommal a pusztán etnocentrikus vagy szociocentrikus identitás meghaladása révén, amelyet posztkonvencionális vagy világcentrikus identitás vált fel. Ekkor már globális perspektívával szemlélöd a saját identitásodat. Többé nem létezhetsz, illetve nem határozhatod meg magad etnocentrikus lényként. *Fáj neked*, ha valaki pusztán etnocentrikus. *Kellemtelen számodra* az etnocentrikus beszéd. Ismét meghaladtad tehát korábbi önmagad, középpontod ismét elmozdult. *Valódi identitásod*, melynek része *minden* emberi lény, a világcentrikus, globális tudatosság terében lebeg, áltál él. Innen már csak egy apró lépés, hogy ne csak minden emberi lényvel, hanem minden élőlényvel is közösséget érezzünk. A globális vagy világcentrikus tudatosság egyszerűen még egy lépést tesz előre, megszabadul emberközpontú előítéleteitől, és közösségre lép minden érző lényvel. Megtapasztalja a Világlelket.

Az okkult fejlődési szint valamennyi formájára az jellemző, hogy egyik lábbal a közönséges, hétköznapi, perszonális világban áll, a másikkal pedig a transzperszonális világban. E transzcendens jelenségek közé tartoznak az előkészítő meditációs állapotok; a kundalini-energia felébredése (valamint a finom csatornák, energiák és eszenciák egész pszichikai anatómiájának feltárulása), a numinózus (Isteni) mindent átható jelenlétének érzése, spontán szellemi ébredés, súlyos múltbeli traumák, esetleg a születési trauma, újra élése, a természet egyes aspektusaival, növényekkel, állatokkal, sőt a természet egészével való azonosulás.

Ahogy a megfigyelő Én lassanként meghaladja a kentaurszintet, mélyebb, illetve magasabb tudati dimenziók jelennek meg, és egy új világkép, vagy világtér bontakozik ki. A létrejövő új *okkult világtérben* az előbb felsorolt jelenségek mindegyike közvetlenül érzékelhetővé válik. Mindezek a dolgok olyan valóságosak az okkult világtérben, mint a kövek a szenzomotoros vagy a fogalmak a mentális világtérben. De aki még nem jutott el az okkult megismerés szintjére, az persze mindezt nem látja. Az okkult szint tehát egyszerűen egy rendkívül tágas tér, világtér, amelybe a legkülönbözőbb jelenségek is beleférnek.

Az okkult szint utáni szint a **szubtilis** szint. A „szubtilis” szó (éteri, leheletfinom) olyan folyamatokra utal, amelyek kifinomultabbak annál, semhogy a közönséges, mindennapi, ébrenléti tudat érzékelhetné őket. Idetartoznak a belsőleg érzékelt fények és hangok, archetipikus formák és alakzatok, hihetetlenül finom eksztatikus örömlélmények és megismerési folyamatok, a szeretet és az együttérzés rendkívül tágas, érzelmi telítettségű állapotai, de a vizsgált szintre jellemző *patologikus* állapotok is: kozmikus rettegés és iszony, a kozmikus Gonosz megtapasztalása.

A miszticizmusnak ezt az általános típusát *istenségmisztikának* nevezzük, mert a saját archetipikus formánkkal való találkozás, az Istennel, vagy az Istennővel, esetleg a „szaguna Brahmannel” megtapasztalt egység, vagy a „szavikalpa szamádhí” állapota stb. jellemző rá. A istenséggel való egység, illetve egybeolvadás, bármilyen néven nevezzük is az Istent, a 8. fordulópontra első, egybeolvadási szakasza.

Nem csupán természetmisztikáról, vagyis a közönséges, természeti világgal való egységről van itt szó, amit a buddhisták nirmánakájának, átváltozás-testnek neveznek, hanem a szambhógakája, a belső élvezettest, éteribb (finomabb) dimenziójával megtapasztalt, mélyebb egységről, amely meghaladja és megőrzi a közönséges vagy természeti világot, de nem korlátozódik pusztán arra. A természetmisztika ezen a szinten tehát átadja helyét az istenségmisztikának.

A magasabb szintek *mély struktúrái*, amennyire ez egyáltalán megállapítható, *potenciálisan* minden emberben megvannak. Erre az a klasszikus példa, amikor valaki a szubtilis szintnek megfelelő, erőteljes benső megvilágosodást él át (esetleg halál-közeli élmény hatására).

Egy keresztény Krisztust, angyalt, vagy szentet lát, egy buddhista a szambhógakáját, vagy Buddha élvezettestét, egy jungiánus az ősválónk /selbst/ archetipikus megtapasztalásaként éli meg az eseményt, és így tovább. Amint már sokszor hangsúlyoztuk, *minden mély tapasztalat értelmezésre szorul*, s az értelmezés csakis *háttér-kontextusok* segítségével történhet, mivel az értelmezéshez

igénybevett eszközök nagy részét ezek biztosítják. Az egyéni és a kulturális háttér, valamint a társadalmi intézmények egyaránt szerephez jutnak a mély tapasztalat értelmezésében. Ez egyszerűen *elkerülhetetlen*.

A mélystruktúrák adottak, de a felszíni struktúrák nem, és az élmény során is mindvégig jelen van egy értelmező tényező, amely a különféle hátterek megléte nélkül nem léphet működésbe, és ezek a hátterek *nem* csupán a pszichénkben léteznek!

Ezek az események igazán léteznek, azaz valódi jelöllettel rendelkeznek. Csakhogy ezek a jelöltek nem a szenzomotoros világtérben léteznek, sőt nem is a racionális vagy az egzisztenciális világtérben. Ezért nem találunk rájuk bizonyítékokat egyikükben sem. Ugyanis a szubtilis világtérben kell keresnünk őket, és ott bizonyítékokat is bőséggel találunk.

A tudat fejlődését vizsgálva eljutunk az archetípusok szintjéhez, ami egy nagyon összetett kérdés, és itt Wilber nem teljesen ért egyet Junggal. Szerinte a jungi archetípusok nagyrészt alapvető, kollektívan öröklődő képzetek vagy formák, amelyek az emberi tudatosság mágikus és mitikus dimenzióiban rejtőzködnek, és ezek semmi esetre sem tévesztendőek össze az okkult és a szubtilis szinten bekövetkező fejleményekkel.

A jungi archetípusok alapvető, öröklött képzetek vagy formák a pszichében. Ezek a primordiális képzetek nagyon gyakori, nagyon tipikus emberi tapasztalatokra vonatkoznak: a születés tapasztalatára, az anya, az apa, az árnyék, a bölcs öreg, a szélhámos, az ego, animus és az anima /férfi és nő/ képzetere, stb. A *tipikus helyzetekkel* való számtalan múltbeli találkozás mintegy belevészte ezeket az alapvető képzeteket az emberi faj kollektív pszichéjébe. Ezek az alapvető eredeti képzetek világszerte megtalálhatók, a világ nagy mítoszai pedig kifejezetten az archetípusok kincseshányái.

Mivel e mitikus képzetek csírái az egyén pszichéjébe is beleágyazódtak, ezért például az anyákkal való találkozáskor nem csupán a tulajdon anyánkkal találkozunk, hanem az anyaság évmilliók alatt a pszichénkbe pecsételt archetípusával vagy alapvető képzetével is. Tehát nemcsak tulajdon anyánkkal lépünk kapcsolatba, hanem egyszersmind a Világanyával, a Nagy Ősanyával is, s ez az archetipikus kép olyan hatással lehet ránk, amely aránytalanul felülmúlja mindazt, amit a valóságos anyánk valaha is tehet, vagy tehetett velünk.

A klasszikus jungi pszichoanalízis során tehát nemcsak a saját egyéni tudattalanunk elemzésére és *értelmezésére* szorítkozunk, vagyis azokra a konkrét eseményekre, amelyek a saját életünkben történtek velünk, anyánkkal, apánkkal, az árnyékunkkal stb., hanem az archetipusos anyag kollektív szintjét is elemeznünk és értelmeznünk kell.

Például ha a gyermekét felfaló anya archetípusa aktiválódik a páciensben, lehet, hogy ennek semmi köze a valóságos anyjához, aki alapvetően szerető, figyelmes anya volt, mégis a páciens retteghet attól, hogy felolvad a kapcsolatokban, felemészti az érzelmi közelségtől, felőrli az intim helyzetekben. Talán nem a saját anyja, hanem egy archetípus kerített a hatalmába. S ez különösen az álmokban kerül felszínre, ahol például egy hatalmas, fekete pók akarja a páciens felfalni.

A kollektív archetipikus szint elemzése során többek között a világ nagy mítoszait is tanulmányozni kell, mert ezek a korábbi, tipikus (és ezért archetipikus) találkozások tárházai, beleértve az anyával való találkozást is. Ezek a tanulmányok adják meg a kellő *háttér*et a primordiális képzetek *értelmezéséhez*, amelyek révén őszintébben és hitelesebben közelíthetők meg, világosabban értelmezhetők az archetípusok a saját pszichében. Így lassanként a személyiség *differentiálódik*, elkülönül tőlük, lazít a szorításukon, végül pedig *integrálja* ezeket a képzeteket a saját életében.

Ami *kollektív*, az még nem feltétlenül *transzperszonális*. A jungi archetípusok többnyire csupán a *mágikus* és a *mitikus* struktúrákban megbúvó archaikus képzetek. Vagyis a 2., a 3., és a 4. fordulópont szintjéről érkeznek, illetve ezekre a szintekre igyekeznek visszahúzni a tudatosságot. Nincs bennük az égvilágon semmi transzracionális vagy transzperszonális. Fontos, hogy rendezzük viszonyunkat az „archetípusokkal”, hogy differenciáljuk és integráljuk (vagyis meghaladjuk és megőrizzük) őket, de nem ők a transzperszonális, valódi szellemi tudatosság forrásai. Sőt általában inkább regresszív, visszahúzó erőt fejtenek ki a tudatosságra, ólomsúlyal akaszkodnak a magasabb fejlődés útjára lépett egyén tudatára, éppenséggel le kell őket küzdeni, ahelyett, hogy feltétel nélkül magunkévá tennénk őket.

A legtöbb jungi archetípus, a mitikus archetípusok, preperszonális vagy legalábbis preracionális (mágikus és mitikus) tapasztalatoknak felelnek meg. Némelyik perszonális (ego, persona), és van egy-kettő, amelyik némiképp transzperszonálisnak mondható (bölcs öreg, ősválónk, mandala). Ám ezek a „transzperszonális” archetípusok fölöttébb vértelenek ahhoz képest, amit a transzperszonális világról tudunk.

Wilber szerint a Jung-féle tipikus archetípusok megfelelnek a valóságnak és rendkívül fontosak. Csakhogy Jung állandóan összemosta az archetípusok preperszonális, perszonális és transzperszonális elemeit, és mivel mindhárom kollektív módon öröklődik, Jungnál keveredik a *kollektív* (és „archetipikus”) meg a *transzperszonális*, azaz spirituális és misztikus, Ezért a jungi filozófia ma rendkívül regresszív irányzatnak számít. Jung a tudatot egyszerűen két nagy tartományra osztja: a *perszonális* és a *kollektív* tartományra. Majd *mindazt*, ami a kollektív tartományba tartozik, kinevezi spirituálisnak, misztikusnak, transzperszonálisnak, holott nagyrészt egyszerűen preperszonális, preracionális, regresszív anyagokról van szó.

Wilber azt írja: „az igazi archetípusok tehát ezek a formák, az archetípus szó jelentése „eredeti minta” vagy „ősforma”. Létezik tehát egy Fény, amelynek ragyogása mellett minden kisebb fény csupán sápadt árny, létezik az Öröm, amelynek minden kisebb öröm csupán hitvány másolata, létezik egy Tudat, amelynek minden megismerés pusztán halvány visszatükröződése, létezik egy eredeti Hang, amelynek zengése mellett minden hang bágyadt visszhangként hat. Ezek az igaz archetípusok.

Az igazi archetípusok ugyanis meditációs tapasztalatok, és mi magunk sem érthetjük meg őket a kísérlet elvégzése nélkül. *Nem* a mitikus világtérben létező képzetekről van szó, *nem* a racionális világtérben létező filozófiai fogalmakról, hanem a szubtilis világtérben létező meditatív jelenségekről. A kísérlet során az archetípusok feltáruznak előttünk, s utána magunk is segíthetünk az értelmezésben. A legszélesebb körben elfogadott értelmezés szerint az egész látható világ alapvető formái és alapjai tárulnak itt fel előttünk.

Ha a meditációnak azt a fajtáját végezzük, amelynek során a megfigyelő Ént, a Tanút követjük nyomon egészen a *forrásáig*, a tiszta Ürességig, akkor a tudatban egyetlen objektum sem merül fel többé. Ez a tudatosság egy jól azonosítható állapota, nevezetesen a *megnyilvánulásoktól mentes feloldódás* vagy *megszüntetés*, amely „nirvikalpa szamádhí”, „dzsnyána szamádhí”, „ájin”, „vergezzen”, „niródha” vagy a klasszikus „nirvána” néven ismeretes. Ez nem más, mint a teljes telítettség tapasztalata, mintha a Lét teljességében merítkezne meg az ember, amelynek teljességét a megnyilvánult világ még csak nem is sejtheti. Ez a tiszta Én, amely ebben az állapotban objektumnak egyáltalán nem tekinthető, maga a tiszta Üresség.

A tulajdonságban, szubjektív megélésben felmerülő objektumok, *nem* azonosak a megfigyelő Énnel. Mindaz, amit önmagunkról tudunk, éppenséggel *nem* a valódi önmagunk. Nem a Látó; pusztán a látottak. Mindazok az objektumok, amelyeket felsorolunk, amikor „önmagunkat meghatározzuk”, éppenséggel *nem* a valódi énünk részei. Pusztán belső vagy külső objektumok, nem az objektumok valódi Szemlélője, a valódi Énünk. Vagyis, amikor ezeknek az objektumoknak a felsorolásával határozzuk meg önmagunkat, akkor végső soron téves identitásunk listáját adjuk meg, azaz a hazugságok listáját, mindazt, ami *nem* vagyunk.

Az Én, aki bensőnk legmélyén rejlik, tanúja a kinti világnak, és tanúja a belső gondolatoknak is. A Látó látja az egót, látja a testet és látja a természetet. Mindezek a Látó szeme láttára élnek világukat. De maga a Látó nem látható. Amit látsz, az pusztán objektum. S az objektumok nem azonosak a Látóval, a Tanúval.

Az Én, a Látó, a Tanú nem gondolat, hiszen a gondolatot is objektumként látom. A Látó nem is érzet, hiszen az érzet is objektumként jelenik meg a tudatosságban. A megfigyelő Én, nem a test, nem az elme, nem az ego, hiszen mindezeket láthatom úgy, mint objektumokat.

Ahogy a tiszta Szubjektivitás, a tiszta Szemlélő felbukkanása után még tovább haladnál, rájössz, hogy őt már nem vagy képes objektumként látni, mert nem is az. Nem olyasvalami, amit megpillanthatsz. De ha nyugodtan megpihensz a megfigyelő tudatosság állapotában, amelyben az elme, a test és a természet ellebeg előtted, lassanként azt veszed észre, hogy egyszerűen a szabadság, a teljes elengedettség állapotába kerülsz, amelyben egyetlen objektumhoz sem kötödsz, hanem nyugodtan szemléled őket. Semmit sem látsz, egyszerűen csak megpihensz, a határtalan szabadság állapotában.

Wilber szerint: „Magad vagy a szabadság határtalan tere, amelyben az objektumok jönnek-mennek. Tisztás vagy, maga az Üresség, maga a tágasság. A felhők, az érzetek, a gondolatok jönnek-mennek, és egyik sem te vagy, te a határtalan szabadság, a határtalan Üresség, a határtalan tisztás vagy, amelyben a megnyilvánult dolgok felmerülnek, egy darabig időznek, majd elenyésznek”.

Lassanként tehát a megismerő felismeri, hogy a benne élő „Szemlélő”, aki mindezen dolgok Tanúja, maga is pusztán a határtalan Üresség. Nem dolog, nem objektum, nem megpillantható, vagy megragadható. Inkább maga a határtalan szabadság érzése, hiszen ő maga nem lép be az idő, a dolgok, a kényszer és a küzdelem objektív világába. Ez a tiszta Tanú maga a tiszta Üresség, amelyben az egyedi szubjektumok és objektumok felmerülnek, egy darabig időznek, majd elenyésznek.

Közönséges tudatállapotban azt hisszük, hogy a Szemlélő azonos a jelentéktelen, létható dolgokkal. Márpedig ez a kötöttség és a rabság forrása. Maga a Szabadság határtalan térsége, mégis azonosul a látható objektumokkal és szubjektumokkal, melyek szenvednek, korlátozottak és nem szabadok, s amelyek *nem* azonosak vele.

Wilber rendszerében a Tanú éppen a minden szubjektumtól és objektumtól való mentesség, az *eloldódás* mindezekről. A tiszta Tanúban megpihelve a mindennek háttérében rejlő hiánnyal vagy Ürességgel találkozunk, amelyet *nem* objektumként „tapasztalunk meg”, hanem úgy, mint a Szabadság végtelen térségét és a megszabadulást attól a szorítástól, amely a kis, jelentéktelen szubjektumokkal és objektumokkal való azonosulásból származik, amelyek belevettettek az idő folyamába és felőrlődnek a sebesen áramló zuhatagban.

Amikor a tiszta Látó, a tiszta Tanú nyugalmi állapotába kerül a gyakorló, láthatatlan. Egyetlen része sem látható, mert nem objektum. A teste látható, az elméje látható, a természet látható, de egyik sem Ő. Maga a tudatosság tiszta forrása, nem pedig olyasvalami, ami ebben a tudatosságban felmerül. Vagyis: tudatosság.

Wilber állítása szerint: „A dolgok felmerülnek a tudatosságban, egy darabig ott maradnak, majd ahogy jöttek, úgy el is mennek. *Térben* keletkeznek és *Időben* mozognak. A tiszta Tanú azonban sohase jön és sohase megy el. Nem térben keletkezik, nem időben mozog. Mindig olyan, amilyen, mindig jelen van és nem változik. Nem objektum, tehát *sohasem lép be az időbe, a térbe, a születés és a halál világába*. Mindezek pusztán tapasztalatok, objektumok, keletkeznek és elmúlnak. De te: te nem keletkezel, és nem múlsz el, nem lépsz be az idő folyamába, tudatában vagy mindennek, így semminek sem lehetsz a foglya. A Tanú tudatában van térnek és időnek, így nem fog rajta tér, sem idő. Időtlen és tértelen, a legtisztább Üresség, amelyen az idő és a tér dolgai nyomtalanul átvonulnak”.

A további fejlődés során a *kauzális* állapot helyébe a *nem-kettőség* tapasztalata, a formák nélküli misztika helyébe a *nem-kettős* misztika lép. „A forma üresség és az üresség forma.” Ekkor már a Tanúval való azonosulás is megszűnik, a Tanút is integráltuk az egész megnyilvánult világba, azaz átmentünk a 9. fordulópont második és harmadik szakaszán, és elérkezünk a 10. fordulóponthoz, amely tulajdonképpen nem is egy különálló, soron következő fordulópont vagy szint, hanem valamennyi szint és valamennyi állapot valósága vagy „ilyensége”.

Ez az Üresség másik, mélyebb jelentése: nem egy *különálló* állapot, hanem *valamennyi* állapot valósága, „ilyensége”.

Irodalom

WILBER K.: A működő szellem rövid története.

WILBER K.: The Atman project. Quest Book.

WILBER K.: A Transpersonal View of Human Development. Shambhala

WILBER K.: Integral Psychology. Shambhala.

WILBER K.: The Role of Spirituality in the Modern and Postmodern World. 2005