

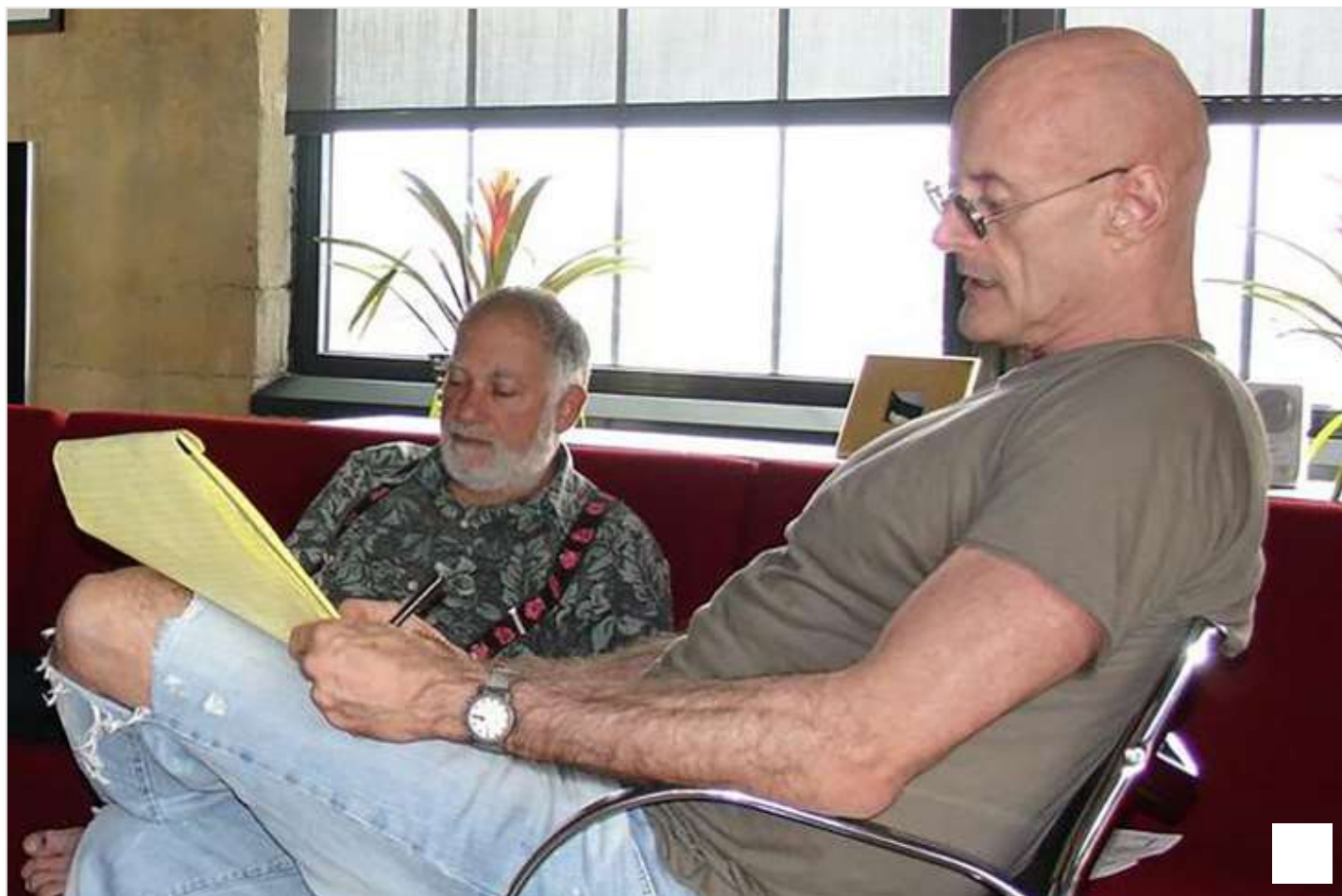
22

A tudat Einsteinje hiszi, hogy elérhető a megvilágosodás

2022.02.05. 10:21

Napjainkban sokan Amerika egyik legbefolyásosabb gondolkodójának Ken Wilbert tartják, aki az integrál pszichológia megalapítója és máig legjelentősebb képviselője.

A tudat Einsteinjének is nevezik az 1949-es születésű Wilbert, aki orvostudományi és biokémiai tanulmányok után döntött úgy, hogy megalkotja saját tudatelméletét. Miután alaposan tanulmányozta a nyugati és keleti orvostudományt, filozófiát és pszichológiát, 28 évesen megírta nagyra törő művét, *A tudat spektrumát*, amiben egy új világmagyarázattal rukkolt elő.



Ken Wilber (a háttérben Bernard Glassman)

Fotó: Wikipedia

Ebben az alapokat a nyugati tudomány, a keleti-nyugati misztika és az ősi filozófiák adják. Wilber a 60-as években az akkoriban új pszichológiai irányzat, a transzperszonális pszichológia képviselője volt, amely azokat az élményeket, tapasztalatokat vizsgálja, amik túl vannak a mindennapi életünk lélektani tudásán, és a tudat tágításával, a transzcendens dimenziókkal foglalkozik. Eltávolodva ettől később létrehozta saját rendszerét, az Integrál pszichológiát. Gondolkodásának érdekessége, hogy alapvetően buddhista szemléletét hozta harmóniába a nagy nyugati gondolkodók, például Platon, Kant, Schopenhauer, Freud meglátásaival, és ezeket egyesítve vizsgálja az emberi szellemet.

Az integrál pszichológia a hetvenes években bukkant fel és a kilencvenes évektől lett nemzetközileg elismert irányzat. Ma már számos területen alkalmazzák, pszichoterápiában, személyiségfejlesztésben, közgazdaságtanban, politikában, orvoslásban.

A teljesség felé

A fiatal Wilber pszichológiai tanulmányai közben és után naponta két-három könyv elolvasásával kereste az új utakat, és így jött rá, hogy az ember által létrehozott tudományos rendszereket egyesíteni kell. Az addig külön létező tudományok, mint a pszichológiai, filozófiai irányzatok, kulturális rendszerek, természet- és társadalomtudományok összegzésére törekedett.

Egy rendszerbe (Integral Theory) foglalta őket, az Integrál pszichológiába. Ennek lényege a keleti és nyugati gondolkodás szintézise, a tudomány (kognitív gondolkodás) és a spiritualitás (ősi hiedelmek, hagyományok), az érzelmi intelligencia és a test, egyén és társadalom egyesítése. Célja, hogy a személyiség fejlődését elősegítse a spirituális gondolkodás hangsúlyozásával. Felfogása szerint az elme különböző dimenziói – a tudat, a test és a racionális elme – között kell egyensúlyt teremteni. Ehhez a tudatot kell fejleszteni, a tudatosságot mélyíteni, hogy megszabaduljunk félelmeinktől és az elménkben dülő konfliktusainktól. Napjainkban egyre népszerűbb interdiszciplináris felfogása, rendszerszemlélete és a személyes fejlődést, illetve tudatosságot hangsúlyozó látásmódja miatt.

Mivel Wilber szerint az egyén alapvetően szellemi lény, célja a spirituális felébredés. 1995-ben használta először az integrál kifejezést, mikor megjelent a *Sex, Ecology, Spirituality* című könyve. Ebben fejtette ki az AQAL (akval) **modelljét**, ami az integrált elmélet alapja. Az AQAL az „*all quadrants, all levels, all lines, all states and all types*” rövidítése, vagyis „*minden kvadráns, minden szint, minden vonal, minden állapot és minden típus*”, amik a valóság ismétlődő mintázatai.

A módszer

Metódusa hasonlít a klasszikus pszichológia módszeréhez, de a beszélgetések kiegészülnek mozgással és módosult tudatállapottal. Lehet egyéni vagy csoportos a foglalkozás, az alapjuk ugyanaz: a személyiségen dolgoznak, meditálnak, megismerik a fejlődési szinteket. Az integrál pszichológia végigveszi a spirituális hagyományokat, ezek fejlődési lépcsőit (a buddhizmustól a keresztény misztikán át az iszlám és a sámán hagyományokig) és ezek alapján létrehoz egy egységes fejlődési modellt, ami elvezethet a megvilágosodásig. Ez a tudatmodell az egészséges, teljes személyiség létrehozására törekszik a képességek fejlesztésével, tanulással, a természettel és egymással összekapcsolódva.

MEGGYŐZŐDÉSE, HOGY EL LEHET ÉRNI A TELJESSÉG, A MEGVILÁGOSODOTTSÁG ÁLLAPOTÁT.

A gyakorlatban alkalmazható az Integrál Életmódgyakorlat (ILP – Integral Life Practice), ami az egyes ember életmódján segít személyre szabott módszerekkel. Ezen belül fejlesztheti testét, érzelmi intelligenciáját, tudatát, kapcsolatait, elméjét. Wilber 1998-ban megalapította a **Integrál intézetet**, 2006 óta pedig hivatalos egyetemi képzés keretében, a JFK-n papírt is szerezhethünk az integrált képzésről.

Az integrál pszichológia napjainkban

Bár Wilber már túl van a hetvenen, még mindig aktív, ír, előad és fejleszti egyedülálló módszerét. Az integrál pszichológia egyre több és több területen **hódít**, olvashatunk róla a feminizmussal, a fenntartható fejlődéssel, a progresszív politikával vagy akár a szociális munkával kapcsolatban is. Mindenre kiterjed, mert mindent képes az integrál pszichológia szemüvegén keresztül nézni. Van egy nemzetközi szervezete is, ami a globális problémákon próbál segíteni sajátos eszközeivel, bárki **csatlakozhat** hozzájuk. Képzéseken, különféle közösségekben és konzultációkon vehetünk részt.

Nagy szerencsénk, hogy ha érdekel minket Wilber megközelítése, Európában egyedül Magyarországon vehetünk részt integrál pszichológiai képzéseken, előadásokon. 2006 óta létezik a Gánti Bence vezette **Integrál Akadémia**, ahol gyakorlatias, saját élményű terápiát és meditációt is megtapasztalhatunk.

A filozófus szerelme

Ken Wilbert nemcsak filozófiai, pszichológiai tárgyú könyvei tették ismertté, hanem egy tragédia is, amit nagy sikerű könyvben dolgozott föl. 1983-ban találkozott a másik felével, élete szerelmével, Treyával, akinél előrehaladott mellrákot diagnosztizáltak az esküvő után. Csak öt évet tölthettek együtt, de Wilber szerint Treya még most, 33 évvel később is vele van, érzi hatását, kitörölhetetlen nyomot hagyott az életében. Közös könyvük **Áldás és állhatatosság** címen jelent meg először 1991-ben, de azóta számos kiadást megért. A megindító beszámoló a

rákkal való küzdelmükről és a spirituális gyógyulás felé vezető útjukról szól Treya betegségén, kezelésén és halálán keresztül. Ez az időn és téren, életem és halálom túlmutató szerelem a szenvedést és felszabadulást feldolgozva mutatja be kettőjük történetét, és Ken Wilbert Amerika-szerte ismertté tette, immár nem csak tudós körökben.

A Meta továbbra is korlátozza az Index Facebook elérését, így hiába követ minket, híreink nem követik Önt. Facebook-videón mutatjuk, mi lehet ennek az egyik ellenszere, de ha első kézből akar értesülni a legfontosabb hírekről, töltsse le az applikációnkat az App Store-ból vagy a Google Playből, illetve kövesse Twitter-csatornánkat!

FACEBOOK

INDEX TWITTER

Süti beállítások © 1999-2022 Index.hu Zrt.