

Kapcsolatok

Személyi érettség

Faragóné Bircsák Márta

2024. 03. 22.

Vázlat

- Bevezető: a témák aktualitása (A holisztikus egyensúly, kapcsolatok, kapcsolati zavarok, nehézségek, erőszak, addikció, függőség, szenvedélybetegségek, a konfliktuskezelés útjai)
- Személyünk érlelődési folyamata
- Az érett személyiség
- Amikor van már „adnivaló”, továbbadnivaló, létrejön a közösség

Bevezető

- *„Ragyogj, mert Isten üzenete vagy!
Szebb lesz tőled a világ, s boldogabb!”*
(B. Radó Lili)
 - T. Charden nyomán (Benne élünk c. könyv) az emberben lévő örök-részt, - amely az emberi léten átragyog – szeretnénk egyre jobban fényessé tenni. Ezért vagyunk itt!
 - Érlelődés
 - Megérés (majdnem)
 - Megérleltekké továbbadása - holosz
- fizikális
érzelmi
szellemi
szinten.
-

Adni egyedül nem lehet

Gyb.: „Isten se tudta magában csinálni → Szentháromság.”

- Kisközösséget hozunk létre jézusi mintára.
- A kk. nemcsak önmagáért van, mindig egy külső nemes célra is irányul.
- Osztozunk, megosztjuk amink van, de mit, hol, mikor és kivel?

A bennünket koncentrikusan körülvevő

kk.-kal: Isten, társam, család, kk.,
munkahely, netán közösségi oldalak:
facebook stb.?

Előbb érlelődési folyamatunk áttekintése spirituális (és biol. pszich. szociol.)
vetületben, hogy lássuk milyen értéket vagy veszélyt rejt egy-egy életszakasz.

Előtte, legyen egy kis játék! Makray János festőművész a szivárvány színeiből
alkotott egy festménysorozatot. Ehhez írt Makray Mariann egy kép és
színmeditációt. Válassz egy képet a sorozatból, ami a legjobban tetszik, vagy
megszólít Téged! Ha megismerled, a következő dián, vár Rád, egy választott
képedhez tartozó üzenet.





Biztonságban vagyok a Földön. Megtalálom a céломhoz vezető utat. Könnyen, szívesen indulok és végigjárom, mert lendületes, kreatív ember vagyok.



Az élet körforgásában feladatomban van, és felelősséggel élek a Földön. Mindig tudatában vagyok annak, hogy rajtam is múlik a következő nemzedék sorsa. Így amit kaptam, tovább kell adnom, hozzátevével szellemiségem, képességeim legjavát.



Örömmel és sikeresen tevékenykedem, árad belőlem az erő és megsokszorozva tér vissza hozzám.



Cselekedeteimben erőt adó szeretet vezérel. Mindenben és mindenki meg találom azt, ami szerethető. Sérelmeket nem őrzök és nem viszonzok, nincsenek terheim. Szívesen adom és örömmel elfogadom a szeretetet.



Emberi kapcsolataimban elfogadó és elfogadott vagyok. Megértik szándékomat és én is megértem másokét Minden helyzetben érthetően és világosan fejezem ki gondolataimat. Örömmel és felelősséggel fogadom és viszonzom a barátságot.



Tudom, hogy gondolataimért felelős vagyok, mert ezek alakítják sorsomat. Csak pozitív és teremtő eszméket táplálok elmémbe. Figyelek a benső hangra, megtalálom az utat mások és önmagam mélyebb megismeréséhez.



Életem minden területén méltóvá akarok válni ahhoz a legmagasabb rendű szellemiséghez, melyet képes vagyok befogadni. Tiszteletben tartom mások hitét, tudom, hogy mindenkit csak a saját útja vihet előre. Végtelen békével tölt el, ha ráhangolódom a magasabb rendű rezgésekre, mert minél feljebb emelkedem, annál nagyobb rálátással, megértéssel és elfogadással élem életem.

Személyünk érlelődési folyamata

Dr. Csíky Erzsébet nyomán

Az első hétéves korszak születéstől - 7. éves korig

*Az őrangyal ölében, még ég és Föld között, de egyre
lejjebb, a sima víztükrű víz felett ívelő híd felé.
Napsütés, nyugodt víztükör.*

Az idegrendszer érése : érzékszervek ► ◄külvilág,
sejtgyarapodás, növekedés.

Mozgás a térben→ kitágul a világ, ismeretek.

A fizikai test individualizálódása.

Összehangolódik az öröklés és a környezet.

A második hétéves korszak 7 - 14 éves kor

Az őrangyal a kezét fogva vezeti a hídon. Báránnyfelhők, szellő, gyengén fodrozódó víztükör.

A szervek érési fázisa, testi erő, ritmus. Légzés, keringés, anyagcsere, saját temperamentum.

Szinte a világot is belélegzi: fut, kerékpározik, stb. - osztálytársak, sportkör stb.

Az idegrendszer érésével is kitágul a világ: fantázia, emlékezet (tanulás).

Érzelem, indulat: szeretet, gyűlölet, igazságosság, bátorság.

A gyermek már fizikálisan, vitálisan is független, de lelkileg nem.

Befolyásolható, utánoz.

Az első 11 év után a 12 éves kor nagy fordulópont:

Nemi érés, pubertás kor: távlati célok, hivatás tervezése, nemi identitás stb., szépség.

A harmadik hétéves korszak 14- 21 éves kor

Az őrangyal mögötte van, a vállát érintve vigyáz rá.

*A szél erősebben fúj. A felhők mögül sejlő napsugarak. A híd romos. A víz
kissé hullámzik.*

Angel

Guardian

Megszületik az individuális lélek.

Az ember ekkorra éri el földi érettségét.

A kozmikusból átlép a fizikai földiségbe.

Elszakad a szülőktől is. Lelki élete individualizálódik.

Saját személyiségével foglalkozik, élete céljával,
terveivel, ideálok keresésével.

Dominál a szabadság, függetlenség vágya. Saját sorsát ő akarja irányítani.

Szekszuális ébredés.

Az elszakadás élménye nem veszélytelen. Gyakori az öngyilkosság,
alkohol, drog, depresszió. A szabadság és ideál keresés, különböző
„izmusok”- hoz vezethet.



A negyedik hétéves korszak 21-28 éves kor

Az őrangyal még ott van mögötte, távolról szemléli, már nem érinti. A szél már erősen fúj. A híd leomlott. Csónakban evez. Viharfelhők. A folyó tarajosan hullámzik.

Az „ÉN” születése, emancipáció, nagykorúság.

Már nem hatnak a hozott erők.

Kezdetek annak, hogy teljesíteni kell életének vállalt feladatait az én-fejlődés terén. Keressük önmagunkat.

Bizonytalanság, de ua. rugalmas, alkalmazkodó képes.

A kapcsolatoktól vár megerősítést.

Az én-fejlődés folyamata

három szint: 1. érzőlélek
2. értelmi
3. tudati

Hogy élem meg a körülöttem lévő világot?

Az ötödik hétéves korszak 28- 35 éves kor

Egyedül van. Vihar, zuhog az eső. Küzd a széllel, a hullámokkal. Erős testalkatú. Nagy csapással evez a folyón a túlpárt felé.

Az „ÉRTELMELI LÉLEK” kialakításának korszaka:
a gondolkodás , érzés erőit kell integrálni.

Küzdés!

Fizikai erőinek csúcsán van →ez jó érzés.

A korábbi ideálok, lelkesedés már nem számítanak →

→sokszor lelki bénultság, de másoknak éppen felszabadultsági érzés.

A tehetség krízise. Sokat számítanak az öröklésből származó erők. A korábbi élettapasztalatok konszolidálódnak.

Művészeti tevékenység.

11-es tagolásban: 33 év a fordulópont!

A hatodik hétéves korszak 35- 42 éves kor

*Egyedül van. Még nagyobb szél és hullámok.
Gyengébb testalkatú, ruháján szakadás. Nagy
léptekkel gázol a folyón, botjára is támaszkodva.*

A „TUDATI LÉLEK” kialakításának korszaka:

- Elértük életünk második felét. A vitális erők egy része eloldódik a testtől, ez a tudat magasabb fokaihoz vezet. A leépítési erők a halálélmény sejtéseként jelentkeznek. Ha van belső nyugalom, a lét mélységeit meg tudja érteni.
- **Küszöb a szellemi világ értéséhez. Új tudat:** a dolgok esszenciáját képesek felfogni, nem a látszatot.
- Külső körülményeket, akadályokat képes legyőzni.

Fontos olyan életkörülmény, hogy öröm legyen számára a munka, és legyen csapatmunka.

A szülők hibáit már nem tartják számon, megbocsátják.

Van akinél ez a szakasz az életkörülményei miatt eltolódik, pl. karrier építés, sok gyerek stb. Veszély: drog, alkohol, rutin tevékenységek stb.

A hetedik hétéves korszak 42-49 éves kor

Küzd a már viharos széllel. Már gyengébb testalkatú. Nagy léptekkel gázol át a haragos folyón a túlpárt felé úgy, hogy közben az előtte tornyosuló ágakon is átgázol. A túlparton fény.

„Az élet a 40-el kezdődik”

A „SZELLEM ÉN” fejlődésének korszaka.

Érezzük, hogy komolyra fordult a dolog. Magunkra vagyunk utalva.

Mintha falat kellene áttörnünk. Krízis élmény. Újfajta látásmód, nagyobb áttekintés a mikro- makrokozmosz vonatkozásában. Már nem kifelé, hanem magával harcol.

Fokozódik a kreativitása.

Nőknél meno-pausa→a női szerep átalakulása.

A sorsfeladat beteljesedésének lehetősége.

A múlandó szépségért kárpótol a belső harmónia külső megnyilvánulása (ha van).

A nyolcadik hétéves korszak 49-56 éves kor

Csendesedik a szél, és a hullámozás. Ruhája szakadozott. Erősen támaszkodik a botjára. A túlparton, távolról látszik az őrzőangyal.

Az „Életszellem” kifejlesztésének korszaka.

Bölcsesség, áttekintés, nyugalom, szelídség, harmónia.

Az önmegvalósítás még fontos számára.

Az Emberiség nagy kérdései érdeklik. (Földünk jövője, béke, szociális kérdések stb.).

Nem csupán a saját gyermekeivel törődik, hanem az új generációval.

Gyermekeit már hagyja a maguk útját bejárni.

A karrier, hivatás tetőpontja.

Férfiaknál „andro szünet” → kisebb katarzisz előfordulhat, mint előzőleg a nőknél, de gyakrabban vezet házassági problémákhoz.

A ritmikus rendszer veszélyeztetett!

A kilencedik hétéves korszak 56 – 63 éves kor

Naplemente. Nyugalom. Sima víztükör. Tépett ruhában, megtörten közeledik a part felé. Az őrzőangyal ott áll. Várja.

A „Szellemember” kifejlesztésének korszaka.

A fizikai test erőinek átalakítása → intuíciók a szellemi valóságról.

Az élettapasztalatok élet filozófiához vezetnek.

Visszatekintés az életünkre. Mit nem valósítottunk meg.

Mit szeretnék rendbe tenni, pótolni, újat tanulni. Hogy osztom meg a javaimat?

Önkritika, lemondás. A vezető szerep átadása. Szürke eminenciás, de **szabad**.

Beszélgetek, segítek, de csak akkor ha kérdeznek, ha szükség van rám. Szellemi vezetővé válhat. A belső fény kisugárzik.

Ha azonban rosszul élte az életét, akkor a fizikai test megkeményedik, tele van önváddal, keserúséggel, a saját és környezete életét is megkeserítheti.

Az érett személyiség

Maslow (1967) megvizsgált sikeres személyeket, hírességeket, és a következő közös jellemzőket találta, amelyeket az **érett személyiség** jellemzőjeként fogadott el:

1. A valóság reális érzékelése
2. Elfogadás önmagukkal, másokkal és a természettel szemben (önkontroll)
3. Spontaneitás (művészet befogadása, életigenlés)
4. Feladatközpontúság
5. Távolságtartás (magánélet sértetlensége, önállóság)
6. Függetlenség a környezettől (önismeret, belső szabadság)
7. A befogadás állandó frissessége
8. Végtelen horizontok (a valóság legvégső természetének kérdései)
9. Szociális érzés (azonosulás, együttérzés, gyöngédség)
11. Intimitásra törekvés; mély, de megválasztott társas kapcsolatok, melyekben a saját én „feloldódik”
12. Demokratikus jellemszerkezet (etnikai és vallási türelem)
13. Etikai szilárdság
14. Ellenségességtől mentes humorérzék
15. Alkotóképesség (kreativitás) egyéni jellegű életstílus

Az érett személyiség jellemzői Allport szerint

Munkatevékenysége hatékony, célirányos, a valóságot pontosan észleli, az önértékelése, megbízható, komoly, felelősségteljes, toleráns.

Egyéni kiegészítés: **SZERETETTELJES.**

Képes meghitt emberi kapcsolatokra. Tud szeretetet adni és elfogadni. Segít megkönnyíteni a másoknak, hogy szerethető legyen. (Hiába épít valaki gyárnegyedeket, vagy agyonszolgálja magát, he nem érzi és tapasztalja, hogy szeretve van, és ő is képes erre. Ha ez nincs meg, megcsúszik a talaj! Szeretethimnusz 1.KOR.13.1.-8.)

„Szeresd felebarátodat, mint önmagadat (Mk 12,30-31)!”

A szeretést mindig megelőzi a megismerés.

Önismeret (Faragó Feri: Tanyai szilánkok)

- Ha őszintén szembe merünk nézni önmagunkkal, az istenit látjuk meg.
- Milyen nehéz megkeresni önmagunkban az igazságot, melyet kezdettől fogva magunkban hordozunk!
- Az ember összetéveszti magát egójával, rögeszméjével, fantáziájával, bankszámlájával, karrierjével, és ekként kezd el élni.
- Kívül és előre? Nem. Belül és fölfele!
- Előbb önmagamat kell *megváltoztatni*, aztán érdekes módon a körülöttem élők is *megváltoznak*.
- A bűnt nem a *papoknak*, nem a *bíráknak*, nem a pszichiáternek, hanem *önmagunknak* kell bevallani.
- Vannak ugyan tulajdonságaink, de a tulajdonságaink nem mi magunk vagyunk.
- Az ember nemcsak *mások* számára rejtély, hanem *önmagának* is.
- A tudást *kapjuk*, a bölcsességet önmagunk *érleljük*.
- Ha Istent *megismerjük*, *megszeretjük* Öt.

Szeretnénk megosztani, amink van

Nem azért, mert ezt Gyurka bácsi szigorúan meghagyta.

Nem azért, mert a Bokor néhány „megszállott” embere ezt halálosan komolyan veszi és teszi.

Nem azért mert mulasztok , ha nem teszem, rossz lesz a lelkiismeretem.

Nem azért mert, kell, bokorelvárás, szégyen, ha nem teszem...

Hanem azért, mert feszít belülről a továbbadás vágya. Belső szabad döntésből, örömmel teszem (fizikális, érzelmi, szellemi szinten).

Felhasznált forrás körvonalazása

1. Biblia
2. Bulányi György: Jegyzetek
3. Allport: Az érett személyiség
4. Horatius: Az arany középút
5. Szókratész: Ismerd meg önmagad!
6. Csíkszentmihályi Mihály: Az öröm művészete
7. Dr. Csíky Erzsébet: Életút
8. Maslow: Az érett személyiség
9. Szentmártoni Mihály: A személyi érettség felé
10. Moreno: Mi a közösség?
11. Lewin: Mezőelmélet
12. Faragó Ferenc: Tanyai szilánkok
13. Bóta Zsuzsanna: Önismeret
14. C. G. Jung: Selbst