

# A reflexív önmegtapasztalás mint a lélekhez vezető út

*Ehrenhard Skiera Reflexive Selbsterfahrung als Weg zur Seele (A reflexív öntapasztalás mint a lélekhez vezető út)\* című könyve Németországban jelent meg idén a Klinkhardt Kiadó gondozásában. A könyv teljes mértékben hiánypótló és egyedülálló mű, hiszen ez az első olyan, a témával kapcsolatos munka, ahol az elmélet mellett párhuzamosan a gyakorlatba is betekintést nyerhet az olvasó.*

A szerzőnek magyarul ezidáig a Németh Andrással társszerzőként jegyzett *A reformpedagógia és az iskola reformja* című, illetve az önállóan írt *Egy antropológiai pedagógia alapvonalásai* című műveit olvashatjuk. Skiera a reformpedagógia és a német pedagógia képviselője. 1981-ben a Gießeni Egyetemen szerezte meg a Dr. phil., 1990-ben a finn Jyväskyläi Egyetemen a Dr. h. c. titulusát. Különböző német és külföldi iskolák és egyetemek tanára, 1989 óta a Flensburgi Egyetemen a pedagógia professzora. A pedagógián belül a fő területe az iskola-pedagógia. Munkája mellett gitározik, zenét szerez, lovasoktató, lótenyésztő, házaspár és nagypapa, nagy utazó.

A könyv segítséget szeretne nyújtani abban, hogy az olvasó az emberi belső és külső világ közötti kapcsolatot felderítse és elmélyítse. A szerző leírja azt az utat és azokat a gyakorlatokat, amelyek segítségével tudatosabbá válhat a belső és külső világ közötti cserének a folyamata. Ehhez az olvasónak a külső és belső történésekre kell fordítania a figyelmét. A sokféle gyakorlati szituációk által felkereshetővé válnak azok a belső lelki határvonalak, ahol egy külső benyomás egy belső impulzussal kapcsolódik össze, és ahol e kapcsolat által egy olyan lendület jön létre, amely belép a tudatba. Így tehát egyfaj-

ta tudatosságról van szó, amely egyben az önmagunkhoz, a másokhoz és a világhoz való kapcsolatot is jelenti. A belső és külső világ felderítése elvezethet oda, hogy képesek legyünk tisztázni a bennünk levő feszültségeket, és megtegyük az első lépést a két világ összhangba hozatala felé. Ezáltal egyre kompromisszumképesebbek leszünk és elérhetjük, hogy a két világ termékeny és gyógyító kapcsolatba kerüljön egymással.

A szerző szerint a modern kori racionalitás és hasznosság miatt a nevelésben és ezáltal az individuális és kollektív tudat fejlődésében olyan paradigma jelent meg, amely a racionális gondolkodást helyezi fölénybe és követeli meg. A nyugati társadalom a kognitív és eszközökkel ellátott, funkcionális oldalunk fejlesztését sugallja, minden más – érzések, testi tudatosság, érzelmek, intuíciók, érzéki élmények, haszon nélküli kreativitás – másodlagos vagy akár szükségtelen. Így valószínűleg a legtöbb ember a kognitív és eszközökkel ellátott, műszaki képességeit illetően ma egy magas fokú, mindennekfelett álló erős öntudattal rendelkezik, míg a lélek többi területe teljesen ismeretlen marad számára, pedig az is legalább annyira fontos és meghatározó része az emberi életnek, mint az előbb felsoroltak. Az öntapasztalás során az észlelésnek mindig arra kell irányulnia, hogy mi van, és nem arra, hogy minek kellene lennie.

A mai világban az értékes a hasznos. Ezzel a gondolattal szemben egyre gyak-

\* A könyv és a fejezetek magyar címe a recenzens fordítása.

rabban tapasztaljuk, hogy mélyebb hatások is jelen vannak a világban, és arra próbálunk meg kísérletet tenni, hogy ezeket a tartalmakat hogyan tudjuk előhozni. Jelen könyv gyakorlatai is erre tesznek kísérletet. A tanári munka során a mélyebb hatások megismerésére különösen nagy szükség van.

Az önmegtapasztalást, amennyiben nem terápiás keretek között zajlik, az önmagunkról való beszéd, önmagunk tudatos megélése csoportban és csoportdinamikus folyamatokban, valamint saját határaink megismerése teszi lehetővé. Az önmegtapasztalás segítségével ismert viselkedési minták tudatossá tehetők és esetenként le is építhetők.

A könyv két fő részre tagolódik. Az első rész, amely az elméleti alapokat és az egyedi gyakorlatokat tartalmazza, további 8 fejezetre tagolódik. A második rész egy 15 fejezetből álló, a reflexív öntapasztaláshoz vezető gyakorlatsor.

A következőkben az első rész fejezeteit tekintem át.

Az első rész, melynek címe *Elméleti alapok és egyedi gyakorlatok*, a szerző munkájának elméleti megalapozása, csaknem száz oldalon, így jóval rövidebb, mint a második rész. Első fejezete a *Körper, Seele und Bewusstsein – eine funktionale Einheit (Test, lélek és tudat – egy funkcionális egység)* címet viseli, és a szerző első-

sorban ezeknek az egymáshoz viszonyított kapcsolatát világítja meg. Két népcsoport példáján keresztül vezeti be az elhatárolás, elkerítés fogalmát. Magát a fejezetet

8 alfejezetre osztotta, melyekben különböző szempontok szerint magyarázza meg a lélek fogalmát, főleg a testhez való különböző viszonyain keresztül. A bevezető után kifejti, hogy a testet a gravitáció törvénye alakítja, formálja, és ehhez két gyakorlatot is mellékel. Utána kitér az érzékekre, azon belül is az egyensúlyérzékre, mely a szerző szerint a fejlődésünk és a világban való létünk legfontosabb szerve. Ennek ellenére nem soroljuk az öt érzékszervünkhöz, valószínűleg azért, mert a használatkor nem tudatosítjuk azt és nem eddük. Az egyensúlyérzék után kifejti az öt érzékszervet (látás, hallás, szaglás, ízlelés, tapintás), és mindegyik fejlesztéséhez külön-külön gyakorlatokat is leír. Ennél rövidebben írja le a

test és az érzelmek, a test és a lélek kapcsolatát, illetve említi a lelketlen testet és a testetlen lelket a halállal kapcsolatban. Itt Emanuel Swendenborgra, Helena Blavatskya és Rudolf Steinerre utalva különböző megközelítési módokat hoz fel. Tovább fűzve ezt a gondolatsort, Skiera szerint az álomban feltámadnak a léleknek olyan területei, melyek éber állapotban rejtve maradnak, mivel az álomtestet és a vele

*A szemináriumokon és pedagógia szakos hallgatókkal végzett közös munkával kialakított gyakorlatok kortól és nemtől függetlenül véghezvihetőek, de a szerző főleg azoknak ajánlja őket, akik pedagógiai, terápiás, pszichológiai, szociális területen dolgoznak vagy szeretnének dolgozni. Nagyon fontosnak tartja, hogy az ezeken a területeken létfontosságú és a segítő, szociális és kommunikációs képességek mellett a saját belső világunkhoz való élő kapcsolat is alapvető szükségletté váljon.*

*Csak egy, a saját belső világunkkal kialakított éber kapcsolat segíthet abban, hogy másokkal segítő, empatikus kapcsolatot tudjunk kialakítani. A gyakorlatok minden esetben egyedül is véghezvihetőek, azonban a szerző javaslata szerint, ha megoldható, csoportos munka történjen inkább.*

kapcsolatban lévő lelket nem befolyásolja az idő és a tér. Fontos arról is elgondolkodni, hogy a lélek mélyebb szintjei éber állapotban hogyan válnak észrevehetővé. A tudatosság által az ember képes önmagától távolságot tartani és a tapasztalatait szimbolizálni. Az emlékezés és tanulás által újra és újra képes a tapasztalatairól megbizonyosodni. Ennek legfontosabb eszköze a nyelv.

Az *Eine kleine Geschichte des Bewusstseins (A tudatosság rövid története)* című fejezetben Comte-ot, Rudolf Steinert, Ralph Waldo Emersont, Ellen Key-t és Ken Wilbert említi. A szerző a modern tudatosság kialakulásának folyamatát tárja fel és megkísérli – véleményem szerint sikeresen – az ember viszonyának a fejlődését a világhoz felvázolni.

A *Das „Überbewusste“ und das Erleben der „Mitte“ – Überlegung zum animistischen und meditativen Bezug der Welt (A „tudat feletti“ és a „közép“ átélése – gondolatok a világ gondolkodó és meditativ vonatkozásáról)* alfejezetet Comte-tal folytatja. A „tudat feletti” fogalommal és a spiritualitás gondolatával az emberi lélek egy különleges dimenzióját szólítja meg. Ezt a dimenziót annak vágya határozza meg, hogy legyen az életünknek egy átfogó értelme. Bevezeti az animizmus és sámánizmus fogalmát, leírja a küzdelmet ellenük és máig tartó fennmaradásuknak történetét.

Az *Inspirationen aus Animismus/Schamanismus, Religion, Meditation und ihre Spuren im Rahmen der Übungen (Az animizmusból és sámánizmusból jövő inspirációk, vallás, a meditáció és nyomai a gyakorlatok keretein belül)* című fejezetben a szerző számos saját tapasztalatról és élményről számol be és ezeket elemzi. Véleménye szerint az öntapasztalás számos inspirációja az animizmusból-sámánizmusból és a vallásos világnézetből ered. Az ebben a fejezetben lévő gyakorlatok elvégzése hozzásegít a nem tudatos lelki területek eléréséhez. Kifejti a meditáció fontosságát, mellyel az itt és mostra irányítható a figyelem, arra, ami az adott pillanatban történik. A fejezetet egy hat

gyakorlatból álló gyakorlatsorral foglalja össze.

Az ötödik fejezetben – *Über den Zusammenhang von Körper und Gefühl in der Psychotherapie, bei Rollenspielen und in Situationen der Übung (A test és az érzelmek összefüggése a pszichoterápiában, különösen a szerepjátékoknál és szituációknál)* – Skiera részletesebben tárgyalja a már az első fejezetben is említett érzelmek fontosságát. Véleménye szerint a test és a lélek az érzelmek által válnak tudatossá. A szerepjátékok és a színjátszás nagymértékben elősegítik a tudatosítási folyamatot. A fejezetet lezáró két gyakorlat segítségével demonstrálja azon állításait, hogy az érzelmek formálják a testet, valamint a test is előhív érzelmeket.

A hatodik fejezet – *Die tiefenseelische Dimension im alltäglichen Erleben und in den Situationen der Übung (A mindennapi élet és a gyakorlati szituációk mélylélektani dimenziói)* – tovább fűzi az előző fejezetben megjelenő gondolatmenetet. A fejezet célja, hogy az elolvasás és a gyakorlatok elvégzése után az olvasó képes legyen azokat a folyamatokat elindítani, melyek ezidáig kevésbé vagy egyáltalán nem tudatos lelki tartalmakat tesznek tudatossá, valamint hogy a mindennapi szituációk mélylélektani dimenzióinak „nyelvét” kutassa. Ezzel összefüggésben egy kínai példán keresztül ismerteti az „enyém” és a „tied” megkülönböztetésének nehézségeit, illetve egy érdekes kijelentést tesz. Soha nem lehetünk abban biztosak, hogy a másokban nem olyasmit látunk, ami a mi fantáziánkból ered és valójában nem is létezik. Ebből következik, hogy a „másik ismerete” szinte lehetetlen, mivel senki sem ismeri magát annyira, hogy tudja, mi a valóság és mi a fantáziájának szüleménye.

A *Die Ebenen innerseelischen Erlebens- Ihre Merkmale, ihre Beziehungen zur Außenwelt und zu den Übungen (A belső élmények különböző szintjei, azok jellemzői és azok kapcsolata a külvilághoz és a gyakorlatokhoz)* című fejezet a lélek hozzáféréseinek fajtáival, illetve a lelken belüli négy szinttel (tudás szintje, cselek-

vés szintje, individuuum szintje, általános személy szintje) foglalkozik.

Az utolsó fejezet – *Grundsätze, Regeln und Bedingungen des Weges reflexiver Selbsterfahrung (A reflexív önmegtapasztaláshoz való eljutás alapelvei, szabályai és előfeltételei)* – használati útmutató a gyakorlatokat vezető és résztvevők számára, melyben a szerző kitér az alapelvekre, a szabályokra és a személyes feltételekre.

A könyv második és egyben hosszabb része *Wahrnehmen was ist und was geschieht. Die praxis des Weges der reflexiven Selbsterfahrung – ein Kurs in 15 Lektionen (A korábban és a jelenbeli történekek érzékelése. A reflexív önmegtapasztaláshoz való eljutás – egy 15 fejezetből álló kurzus)* címen egy 15 fejezetből álló gyakorlatsor. A bevezetőben leírja a tanfolyam tárgyi, személyes, illetve szabályozó feltételeit. Az egyes gyakorlatoknál a saját szemináriumain elhangzott példákat és feladatokat ismerteti. A szerző célja nem csak az, hogy az olvasó az olvasás és a gyakorlatok elvégzése után könnyebben megbirkózzon a mindennapi szituációkkal, hanem hogy képes legyen saját belső világába betekintést nyerni. Fontosnak tartja, hogy ez az egész munka-gyakorlat a résztvevő számára egyfajta játék legyen, melynek végén néhány, addig mélyen eltemetett lelki tartalom felszínre kerül és tudatosodik. A gyakorlatok rengeteg területet érintenek, a teljesség igénye nélkül:

a másokban való benyomáskeltést, a testtartást, a hallást, légzést, mozgást, megjelelést, érintkezést, a természet és az ember kapcsolatát, az állatokat, a vallásosságot.

A könyv végén nemcsak az irodalomjegyzék található, hanem a gyakorlatok jegyzéke külön is fel van tüntetve, ami a többszöri gyakorlást és a gyakorlatok megtalálását nagy mértékben megkönnyíti.

Minden pedagógiával foglalkozó ember számára érdekes és tanulságos lehet a könyv elolvasása. Könnyen érthető, élvezetes, olvasmányos, a felsorolt példák és a szerző életéből vett történetek felkeltik az olvasó érdeklődését, a gyakorlatok követhetőek és célravezetőek. Sajnos a könyv még nem jelent meg magyarul, a címek és a gyakorlatok a recensens fordításai.

---

Skiera, E. (2011): *Reflexive Selbsterfahrung als Weg zur Seele. Übungen zur Vertiefung der Beziehung zu sich selbst, zum Anderen und zur Natur*. Verlag Julius Klinkhard, Bad Heilbrunn. 296 o.

### **Czitán Gabriella**

az Óbudai Waldorf Iskola tanára, az Eötvös Loránd Tudományegyetem Pedagógiai és Pszichológia Kar Neveléstudományi Doktori Iskolájának doktorandusz hallgatója