



OSNOVE PSIHOLOGIJE

doc. dr. Kristijan Musek Lešnik

9. predavanje
18.12.2014



POJMOVANJA DUŠEVNOSTI V STARIH IN NEEVROPSKIH KULTURAH



Prvotni pogledi na duševnost in osebnost

- Posameznik v odnosu do (animistične) narave, prednikov, skupnosti in drugih
- Pojem duše
- Duša in življenje po smrti
- Duše in sloji osebnosti
- Pogledi na osebnostno strukturo, razvoj, rast in na psihično/osebnostno blagostanje in zdravje



Pojem duše

- Izvor in narava duše
 - substanca duše
 - dih, sapa, zrak, veter
 - megla, dim, senca
 - beseda, ime
 - amorfnost, eteričnost
 - neke vrste "telo"
- Koliko duš?
 - več stvarnosti, več svetov, več duš
 - lov na glave
- Sedež duše
 - Srce
 - Jetra in drugi organi
 - Glava
 - Možgani
 - Stari Grki niso bili enotni
 - Arabski filozofi definitivno



Animistični pogled na svet

- Animizem (antropolog Tylor) – najzgodnejši pogled na svet?
- Stvarnost oživljajo posebne sile (duhovi)
- Te sile imajo skrivnostne moči, ki se jim mora človek prilagajati



Totemizem in šamanizem

- Prepričanje v moč prednikov in moč duhov (mana – duhovna moč) – totemizem, kult prednikov
- Vloga duhovno obdarjenih oseb – šamanov
 - Posredovanje v duhovnem svetu, zdravljenje



Magija, mantike, simbolika

- Predpostavka o redu in (skrivnostnih) povezavah v stvarnosti
- Če jih spoznamo (odkrijemo), je možno vplivati na pojave in dogodke
 - Magija (čaranje), mantike (prerokovanje), simbolika (predstavljanje nečesa z nečim drugim)



Magija





Mantike – pradiagnostika in praprognostika

- Prerokovanje iz
 - Kosti
 - Drobovja
 - Leta ptic
 - Obnašanja žrtev
- Iz mantik so se razvile zgodnje diagnostike
 - Astrologija
 - Oneirologija
 - Hiromantija
 - Numerologija
 - Tarot
 - Ji čin(g) (I ching, yi jing) (Knjiga premen; paličice; heksagrami)



Mantike





Psihofizični dualizem: duhovni in telesni aspekt narave in človeka

- *"Neki starec je štiri dni po sinovi smrti hodil na grob, kjer je gorel ogenj (da bi duša našla pot v deželo mrtvih); smela sem ga spremljati na to počivališče in opazovati, kako je potiskal skozi pravokotno, kot dlan veliko linico lesene grobnice darove za mrtveca, "da po poti ne bi bil lačen". Dajal je v grob nekaj kuhanega riža, malin in račjega mesa. Ker sva tudi zjutraj hodila tam mimo, sem tretjega dne obstala in rekla: "Lej - sin ni prišel po dar. Vse je še tu tako, kot je bilo sinoči." Obstal je, ko da bi bil prirasel ob tla; kar skrepenel je spričo teh besed, ki so bile zanj nezaslišane. Potem je povetil roke, njegove dlani - tako se mi je zdelo - so izpovedovale pojem "prazno". Molčal je. Zmajeval z glavo. Nazadnje je le izgovoril besede: "Kaj takega lahko reče samo belec. Ni prišel po dar! Zapomni si, ti, ki si konec koncev le dokazala, da spoštuješ naš riž, zapomni si: njegov duh je prišel po duhovno vsebino jedi. Kar vidiš, da tu še leži, je samo lupina. Kar vidiš, da tu leži, je samo oblika. Nevedna si, kako naj bi le vedela... Toda zapomni si." **Eva Lipps (1962)***



Ljudska psihologija

- Laična, ljudska psihologija (pop-psihologija)
 - ključne informacije
 - implicitne sheme
 - Implicitna teorija osebnosti
- Značilnosti ljudskih pojmovanj osebnosti
 - Laična pojmovanja osebnostnih potez, osebnostne strukture in dinamike osebnosti
 - Osebnostni prototipi (vključujoč spolne, starostne, etnične, socioekonomske...)
 - Laične atribucije in interpretacije
 - Laični pogledi na osebnostni razvoj, samopojmovanje, medosebne odnose
 - Laični pogledi na psihično in osebnostno blagostanje in zdravje
- Kulturna obarvanost ljudske psihologije
- V zahodni kulturi so laične predstave o osebnosti močno prežete s strokovnimi pogledi na osebnost



Primeri laične personologije

- Spolni prototip osebnosti
 - Kaj je moško in kaj žensko
- Pojemovanje samega sebe
 - Kolektivistično: soodvisni jaz
 - Individualistično: neodvisni jaz
- Pojemovanje dolžnosti, časti in dostojanstva

ŽENSKE	MOŠKI
neagresivne	agresivni
podredljive	dominantni
bolj čustvene	nečustveni
odvisne	neodvisni
sugestibilne	nesugestibilni
pasivne	aktivni
intuitivne, iracionalne, instinktivne	logični, racionalni
usmerjene na dom in družino	usmerjeni v okolje in poklic
občutljive in ranljive	manj občutljivi in ranljivi
neodločne	odločni
ekspresivne, se jim zlahka izvabi solze	manj ekspresivni
skrbijo za videz	ne skrbijo za videz
bolj zgovorne	nezgovorni
obzirne, taktne	brezobzirni, netaktni
blage, mile, nežne	trdi, ostri, grobi
sočutne, empatične	manj sočutja in empatije
želijo varnosti, nepustolovske	pustolovski
manjše krize jih bolj vznemirijo	manjše krize jih ne vznemirijo



Nekatere pomembne razlike med kulturami

- Različni pogledi na osebnost in sebe v
 - Kolektivističnih in individualističnih kulturah
 - Razlike v medosebnih odnosih, samopojmovanju, osebnostnih idealih, atribucijah, samospoštovanju, oblikovanju psihičnega blagostanja
 - Neodvisni in soodvisni jaz
 - Kulturah sramu (npr. polinezijske)
 - Strah pred osramotitvijo
 - Kulturah krivde (npr. judovska)
 - Strah pred grehom in vestjo



Elementarne predstave o psihičnem in telesnem zdravju

Mnoga ljudstva in kulture (ne samo elementarne) vidijo dogodke, usodo posameznika, srečo, nesrečo, bolezni in smrt v luči svojih religioznih pogledov.

Nesreče, bolezni in smrt so npr. posledica božje kazni, delovanja duhov, čaranja in urokov drugih ljudi; lahko predstavljajo kazen za slaba dejanja posameznika, ali pa izvirajo iz zlih namenov drugih.

Večina elementarnih ljudstev – afriška, azijska, avstralska, oceanska in ameriška – postavlja človeka trdno v kontekst narave in dogajanja v njej, tako materialnega kot duhovnega. Za dobro velja ravnovesje posameznika s svojim rodом, s svojimi predniki in z naravnim (tudi duhovnim) svetom. Če tega ravnovesja ni, prihaja do telesnih in duševnih motenj. Na usodo, zdravje in bolezen vpliva ravnovesje v odnosu do drugih, do prednikov in do narave (vključno z duhovi in bogovi).

Rešujejo jih rodovni vrači in zdravilci (npr. sibirski šamani, afriški sangome), ki znajo priklicati pomoč dobrih duhov, odganjati zle duhove in zadovoljiti užaljene duhove.

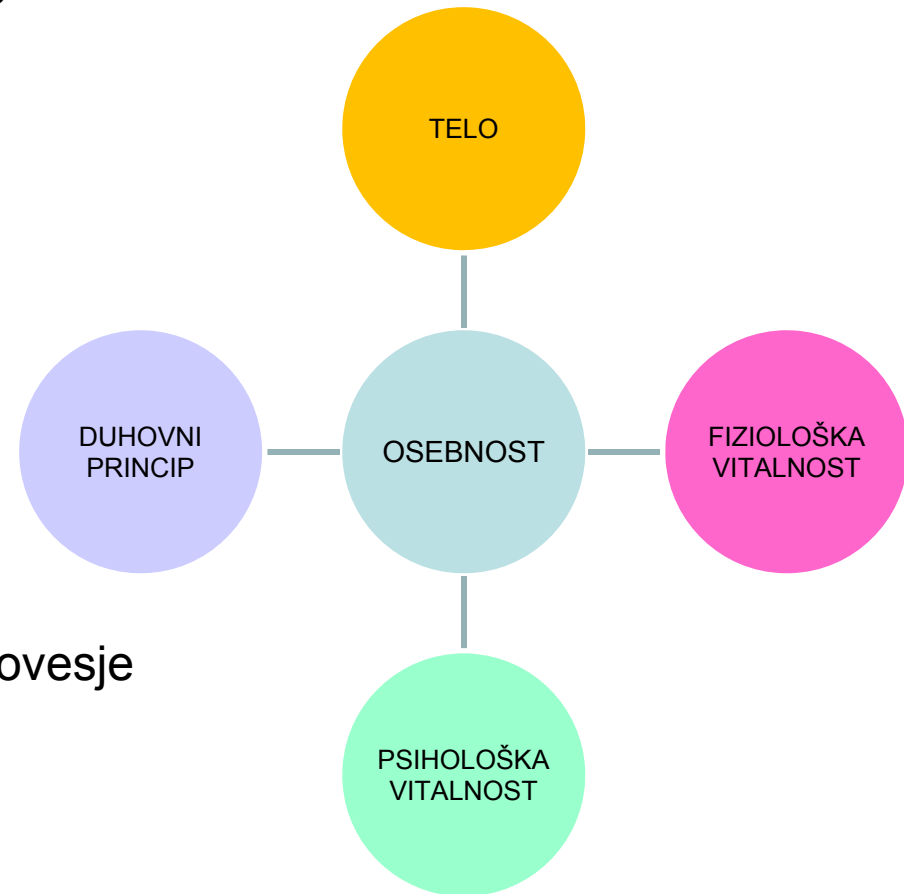
Trije ali štirje sloji (Sow, 1977, 1978; Berry et al., 1992; Matsumoto, 2000; Vontress, 1991)

- Telesni, emocionalno-duševni, duhovni
- Primer afriške tradicije (Sow)



Primer afriške tradicionalne kulture

- Sow (1977, 1978, 1980), senegalski psihiater
- Osebnostni sloji
 - Telo (“stanovanje osebe”)
 - Fiziološka vitalnost
 - Psihološka vitalnost
 - Duhovni princip
- Odnosi
 - Predniki
 - Družina, klan
 - Skupnost
- Motnje vedno pomenijo neravnovesje v odnosih
- Vzroki so vedno zunanji





Oseba v mreži narave, skupnosti, družine in prednikov

ODNOS DO PREDNIKOV

- Človek v kontekstu naravnega dogajanja, ki ga opredeljujejo naravne sile (vključno z duhovi), plemenska skupnost, klan in (duhovni) svet prednikov
- Od ravnovesja tega konteksta je odvisno psihično in telesno zdravje

- Posameznik se lahko zaplete v konflikte s svojo skupnostjo, s svojim družinskim klanom ali užali svoje prednike
- S tem tvega posledice (težave, kazni, maščevanje s pomočjo čaranja ter uročanja).

ODNOS DO DRUŽINE

ODNOS DO SKUPNOSTI

- Posledice se pogosto tolmačijo kot delovanje fetišev (objektov z nadnaravno močjo), čaranja in obsedenosti (hujše posledice so v kršenju odnosov do klana in zlasti do prednikov)



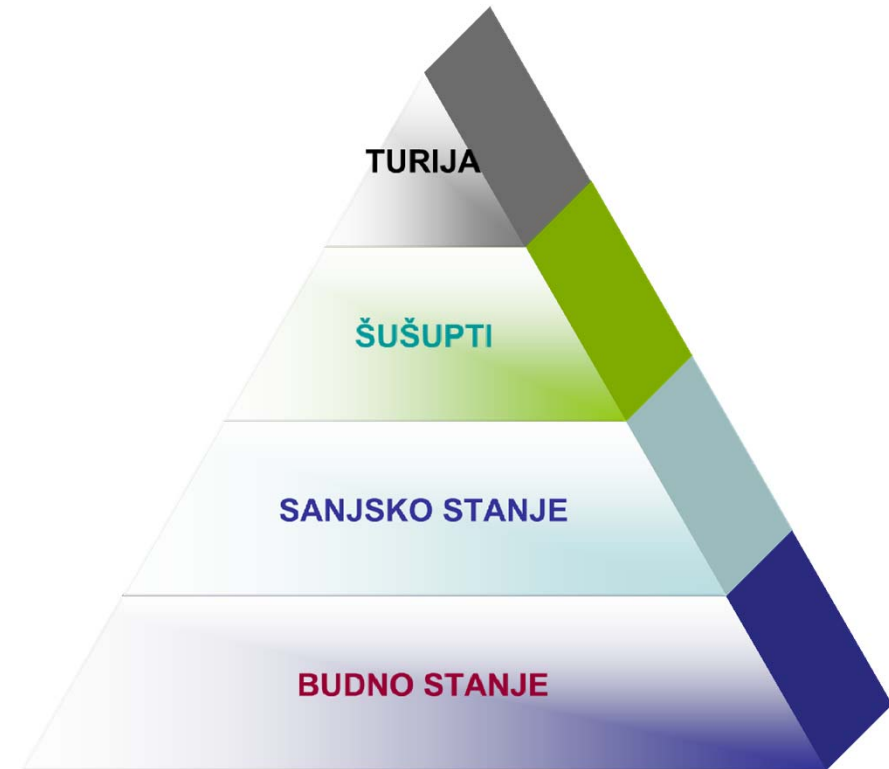
Izvori motenj in zdravljenje

- Če posameznik zboli, pomeni, da je žrtev sil (duhov), ki obvladujejo moči fetišev (ki uravnavajo zdravje skupnosti), čaranja (urokov) in obsedenosti. Do bolezni pride, če kršimo norme v odnosu do skupnosti, klana in prednikov.
- Tako je lahko huda, psihotska depresija posledica obsedenosti, ki jo povzročijo užaljeni duhovi prednikov, npr. če se pregrešimo zoper njihove grobove, če ne častimo njihovega spomina ipd.
- Zdravje je po pojmovanjih tradicionalnih kultur celostno psihofizično stanje. Zahodnjaško vzročno pojmovanje bolezni se lahko sicer sprejema in priznava, vendar v kontekstu vseh drugih dejavnikov.
- Človek razume, da je dobil malarijo, ker ga je pičil komar, toda zanima ga, zakaj je pičil ravno njega in ne koga drugega. Morda se je to zgodilo za kazen, ker se je s kakšnim dejanjem pregrešil.
- Zdravljenje je v skladu z naravo motnje, npr. uporaba fetišev, protičarovnih sredstev, ukvarjanje z obsedenostjo (izganjanje posesivnega duha v transu)



Indijska psihologija

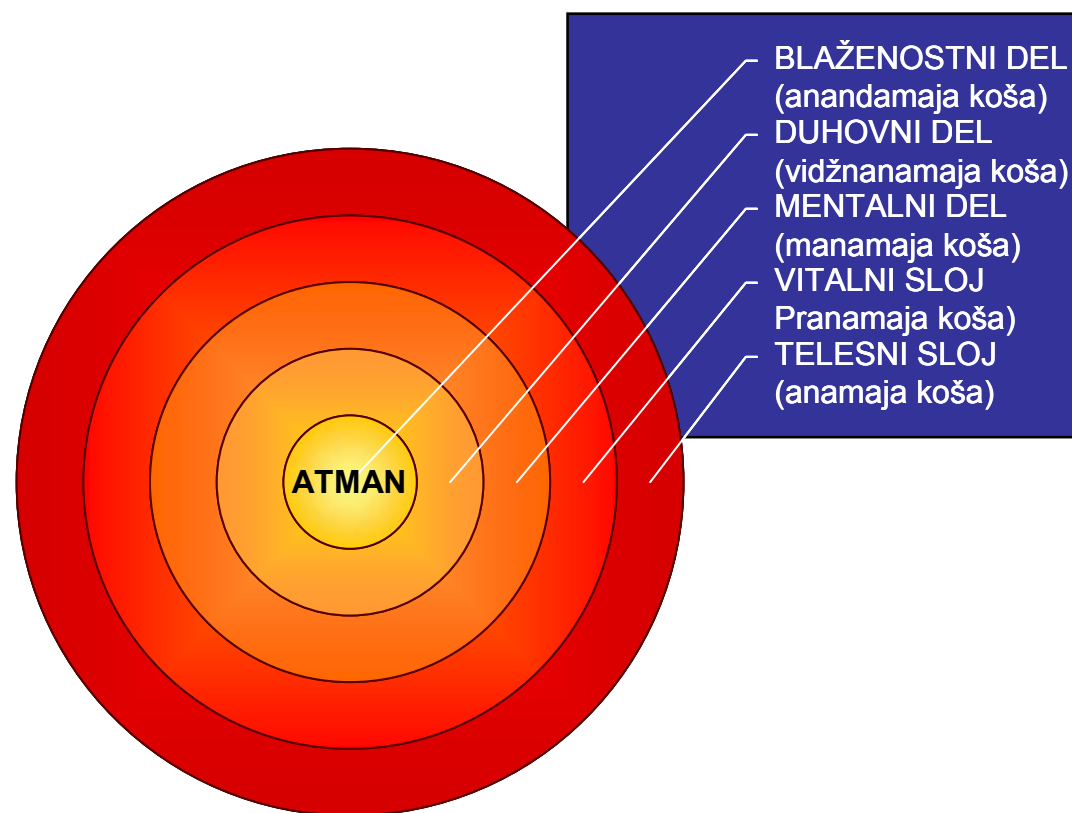
- Predarijski in arijski (indoevropski) izvori
 - Vede
 - Upanišade (vedanta)
 - Bhagavadgita
 - Prvotni hinduizem
- Duhovna orientacija
 - Duhovna in osebnostna rast
 - Razsvetljenje (samadhi) kot cilj
- Notranja struktura osebnosti
 - Vloga višjih duhovnih stanj (višja, spremenjena stanja zavesti)
 - Predstave o duhovnih stopnjah in duhovni rasti
 - Komponente osebnosti
 - Tipi osebnosti





Struktura človekove narave in notranji jaz

- Paranjpe, 1984 (sklicuje se zlasti na Vedanto, Patandžalija in Šankaro)
- dživa = oseba
 - ima pet slojev, med katerimi je najgloblji povezan z resničnim sebstvom
- atman = resnično sebstvo
- notranje sebstvo (antar-atman) je resnični "jaz", je stalna, nespremenljiva podstat življenja













Ajurvedska tipologija

- 3 telesno-duhovni tipi
 - Vata
 - Pitta
 - Kapha

TIP	TELESNE ZNAČILNOSTI	DUŠEVNE ZNAČILNOSTI
Vata	Suhljatost, vitkost, ozka rast, podolgovat obraz	Mentalna hitrost, odzivnost, prilagodljivost, nagiba k nervoznosti, ima domišljijo, kreativnost, radikalna ali spremenljiva stališča, rad(a) potuje
Pitta	Srednja rast, čokatost, razvito mišičje, oglat obraz	Nestrpnost, razdražljivost, kritičnost, dominantnost, toga stališča, rad(a) se ukvarja s športom
Kapha	Debelušnost, velika glava, okrogel obraz	Počasnost, ležernost, stabilnost, lojalnost, rad(a) uživa v naravi, vodi
Vata pitta	Ustrezne kombinacije oziroma srednje vrednosti zgoraj navedenih značilnosti	
Vata kapha		
Pitta kapha		
Vata pitta kapha		

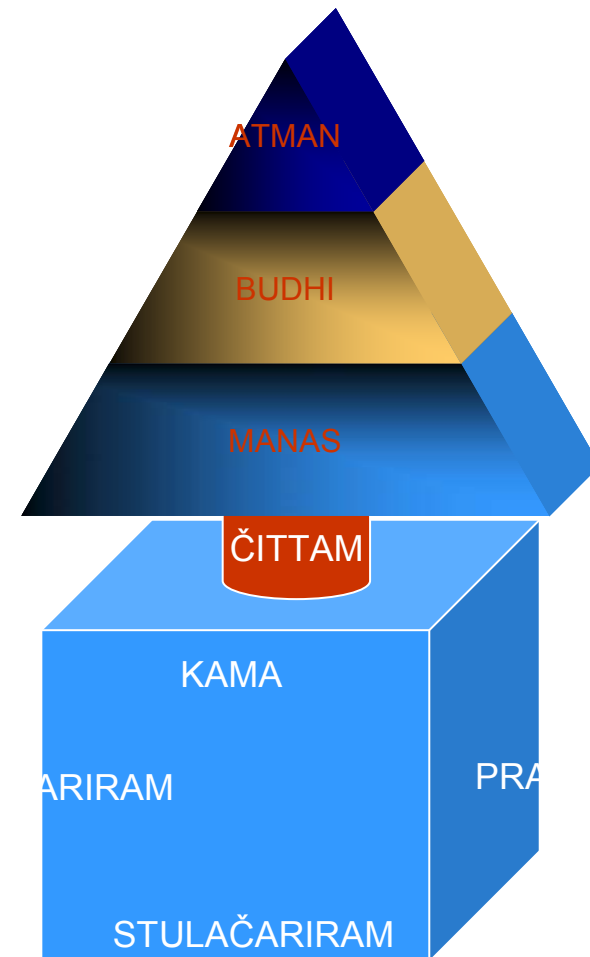
Relation between 5 Elements and 3 basic energies

Energy	Composition
 Potential Energy (Kapha)	Earth + Water  
 Thermal Energy (Pitta)	Fire 
 Kinetic Energy (Vata)	Air + Ether  



Indijska filozofija - hinduizem

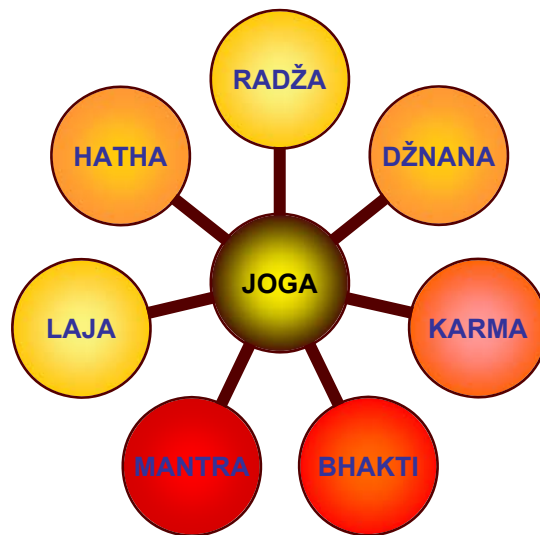
- Zgodnji hinduizem
 - Ačarija Patandžali: Yoga sutra, joga,
 - Model osebnosti in zavesti
 - Štiridelna osnova:
 - Prana, kama, lingačariram, stulačariram
 - Tridelna nadgradnja:
 - Manas, buddhi, atman
 - Povezovalni del: čitam





Čakre in joga

- Čakre (“kolesa”): energetska vozlišča
 - 7 čaker
- Joga (“nadzor”, “vez”, “jarem”; “enotnost”)
 - Način vaj, s katerimi usmerjamo energijo (prano) na pravi način in s tem dosežemo duhovno rast ter eventualno stanje razsvetljenja
 - 7 sistemov joga (najbolj znan hatha joga, najvišji radža joga)





Glavni versko filozofski sistemi Indije

- Vpliv velikih verskih sistemov (predvedsko in vedsko izročilo)
- Prvotni hinduizem
- Budizem in džainizem kot reakcija in poskus verske reforme
 - Siddharta Gautama Buddha
 - Mahavira Vardhamana

NAČELA BUDIZMA

Življenje je trpljenje.

Vzrok trpljenja so želje in slaba ravnanja (karma).

Odpoved željam konča trpljenje.

Način odpovedi je prava pot, ki je skrita v nas.



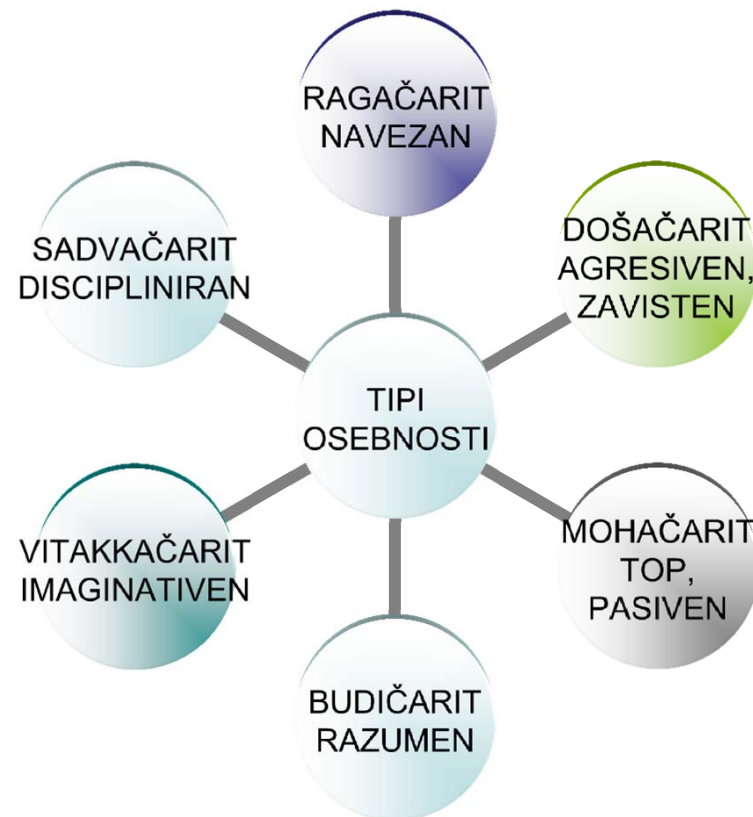
Budistični koncept osebnosti

- Podvrženost trpljenju, minljivosti in neobstoynosti trajnega jaza
 - Izvor trpljenja: navezovanje na želje, na videz (maja)
 - Tri značilnosti (neprave) eksistence
 - Pet ovir na poti k osvoboditvi in razsvetljenju
- Cilj je doseči nevezanost, s tem pa tudi prenehanje trpljenja in podvrženost minljivemu in neobstoynemu – pravo eksistenco
 - Štiri stanja nevezanosti
- To je možno doseči s plemenito osmero potjo, ki vodi k popolnosti, osvoboditvi (mokša) in razsvetljenju (samadhi)
 - Deset popolnosti
 - Nasproti desetim eksistenčnim okovom



Šest tipov osebnosti

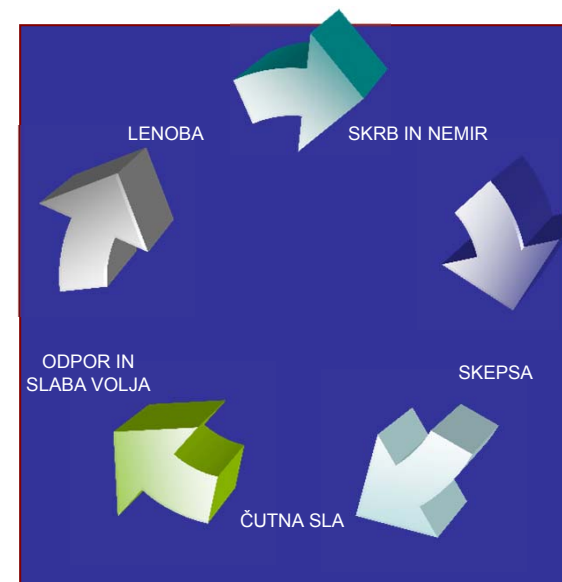
- Iz treh osnovnih tipov
 - Tri gune
 - Sattva (svetloba)
 - Sattvik (zmeren, priljubljen)
 - Radžasik (aktiven, dinamičen, delaven)
 - Tamasik (nemaren, umazan, nepriljubljen)
 - Radža (dinamika, aktivnost)
 - Tama (letargija, inertnost, pasivnost)
 - Iz njih je sestavljeno vse v naravi, vključno s človekom
- Šest izvedenih tipov
 - Glej desno
 - Koliko spominjajo na zahodne tipologije in dimenziologije?





Navezanost in trpljenje

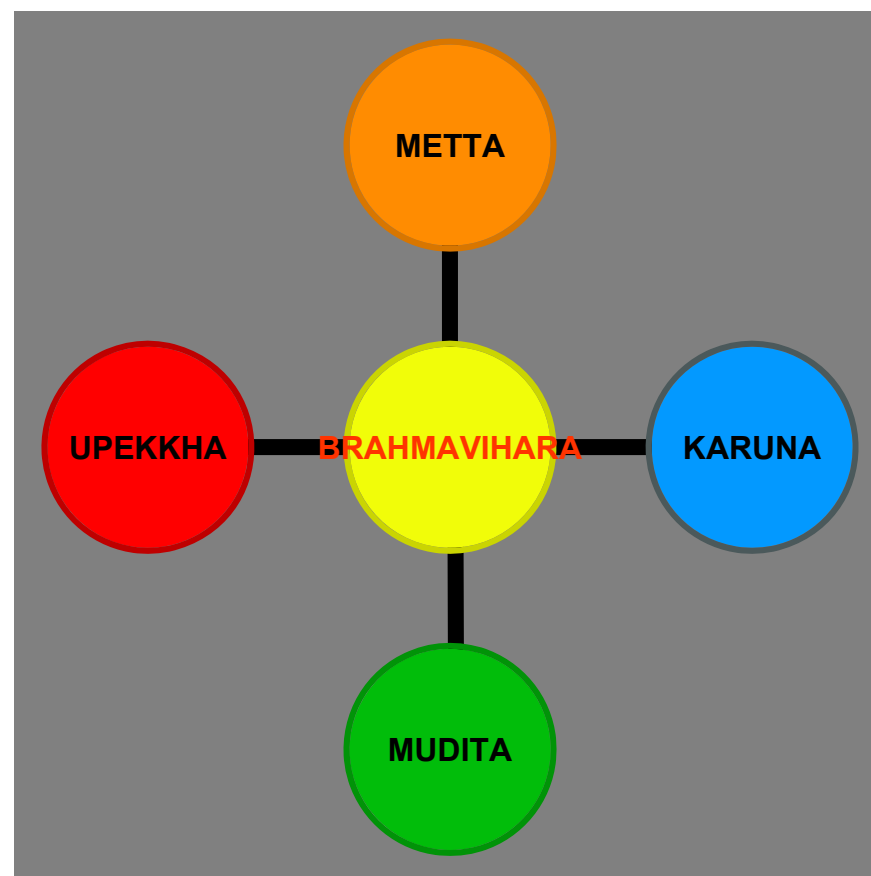
- Navezovanje na želje
- Trpljenje
- Prenehanje navezovanja
- Vodi v osvoboditev (mokša) s praticiranjem osmere poti
- Ovire na poti
 - Tri značilnosti nepravne eksistence
 - Pet ovir





Stanja nevezanosti

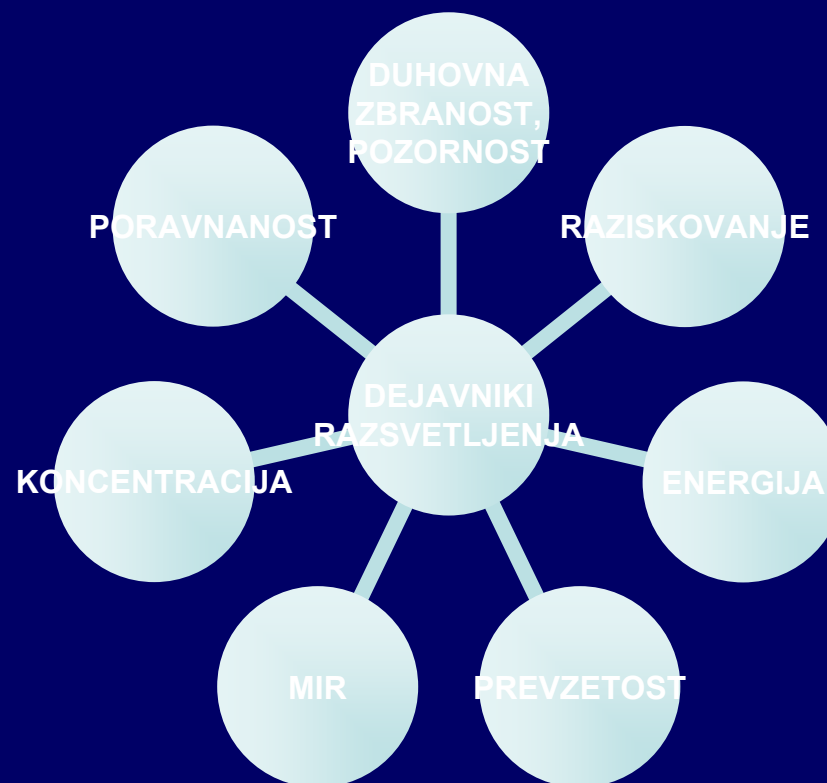
- 4 brahmaviharas
- *Metta* - ljubeča prijaznost
(Brez sebičnosti in nasprotje sovraštva)
- *Karuna* - sočustvovanje (empatija), usmiljenje (v nesreči)
(Brez pomilovanja in nasprotje brezčutni krutosti)
- *Mudita* - sočustvovanje v veselju
(Brez hinavstva in nasprotje zavisti)
- *Upekkha* - duševna poravnost na podlagi vpogleda
(Brez ravnodušnosti in nasprotje strahu)





Dejavniki razsvetljenja

- Duhovna zbranost, pozornost
- Raziskovanje
- Energija
- Prevzetost
- Mir
- Koncentracija
- Poravnanoost





Deset popolnosti nasproti desetim eksistenčnim okovom

- DANA - PLEMENITOST
- SILA - MORALA
- NEKKHAMMA - ODPOVED
- PANNA - MODROST
- VIRIJA - ENERGIJA
- KHANTI - POTRPEŽLJIVOST
- SAČČA - ISKRENOST, RESNICOLJUBJE
- ADHITTHANA - ODLOČ(E)NOST
- METTA - LJUBEČA PRIJAZNOST
- UPEKKHA - PORAVNANOST

- SAMOPREVARA
- DVOM
- PRAZNA VERA V OBREDJE
- ČUTNO POŽELENJE
- SLABA VOLJA
- MATERIALNI POHLEP
- POHLEP PO NEMATERIALNEM BIVANJU
- DOMIŠLJAVOST
- NEUSTALJENOST, NEMIR
- NEVEDNOST



Džainizem

- Mahavira Vardhamana (pribl. -599 do -527)
 - Digambara (brez obleke)
 - Svetambara (bela oblačila)
- Načela džainizma
 - Dživa in adživa
 - Samskara, karma
 - Kaivalja (resnica)
 - Ahimsa (nenasilje in spoštovanje življenja)
 - Iskrenost
 - Celibat, askeza, meništvo
 - Odpoved lastnini
 - Sprejemanje darov



Osebnost v kitajski kulturi

- Miselnost kitajske kulture
- Majhnost človeka v odnosu do narave, družbe (družine) in države
- Kolektivistična kultura in soodvisni jaz
- Dialektika prvin in principov pri človeku, v družbi in v naravi
- Težnja k uravnovešanju, sredini, simbolni sistemi
- Vpliv verskih sistemov Kitajske



Neodvisni in soodvisni jaz

- kolektivistična kultura in soodvisni jaz
- raziskave Markusove in Kitayame (1991)

In America, "the squeaky wheel gets the grease." In Japan, "the nail that stands out gets pounded down."

American parents who are trying to induce their children to eat their suppers are fond of saying "think of the starving kids in Ethiopia, and appreciate how lucky you are to be different from them" Japanese parents are likely to say "Think about the farmer who worked so hard to produce this rice for you; if you don't eat it, he will feel bad, for his efforts will have been in vain" (H. Yamada, February 16, 1989).

A small Texas corporation seeking to elevate productivity told its employees to look in the mirror and say "I am beautiful" 100 times before coming to work each day. Employees of a Japanese supermarket that was recently opened in New Jersey were instructed to begin the day by holding hands and telling each other that "he" or "she is beautiful" ("A Japanese Supermarket." 1989).

Moja prva skrb je, da sem sposoben poskrbeti zase.

Doma sem ista oseba kot sem v šoli.

Uživam, če sem v mnogih pogledih enkraten in različen od drugih.

Delam svoje, ne glede na to, kaj drugi mislijo. Najraje sem odkrit in neposreden z ljudmi, ki jih srečujem.

Všeč mi je, če me izdvojijo od drugih za pohvalo ali nagrado.

Delujem na enak način ne glede na to, s kom sem.

Zame je pomembno, da ohranjam harmonijo s svojo skupino.

Imam občutek, da so moji odnosi z drugimi bolj pomembni kot moji dosežki.

Izogibam se prepiru s člani skupine, tudi če se močno ne strinjam z njimi.

Spoštujem avtoritete s katerimi sodelujem. Cenim skromne ljudi.

Pripravljen sem žrtvovati svoje interese za dobrobit skupine, v kateri sem.

Dobro se počutim, ko sodelujem z drugimi.



Taditionalna šola (jinjang)

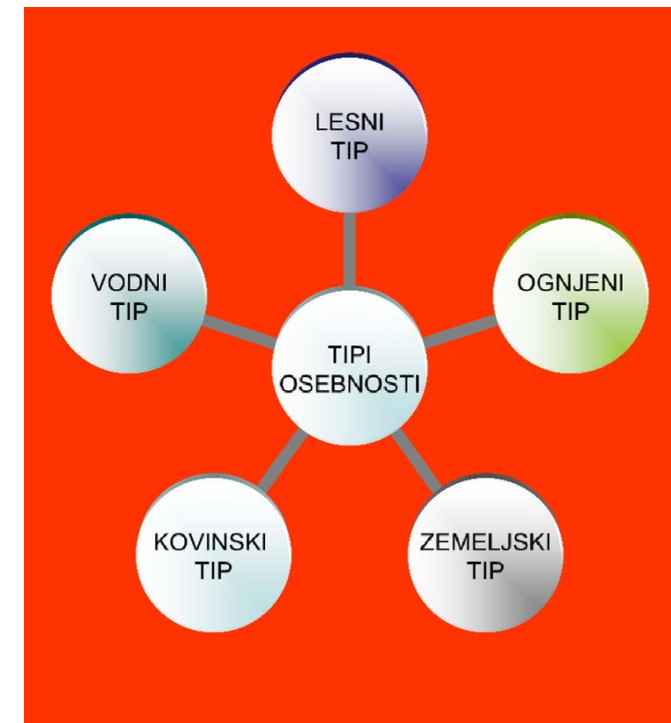


- Izvor šole: stare mantike, simbolika (pentaizem), okultisti (fang ši)
- šest okultnih znanj: astrologija, koledar (periode sonca in lune), simbolika petih prvin (pet dejavnikov ali pet sil - vu hsing, vu te) in splošni pentaizem, prerokovanje (Ji čin; kosti, palice, trigrami, heksagrami), druge mantike (zlasti fiziognomika, feng šui - "veter in voda"), meridiani (akupunktura)
- jin jang - nastanek vesolja
- pet prvin in povezave - struktura vesolja
- *sistem opozicij, dialektika, opolnjevanje nasprotij in uravnovešanje*
- *znanstveni motiv (naravno pojasnjevanje)*
- Ji čin (Knjiga sprememb)



Psihološki pomen prvin

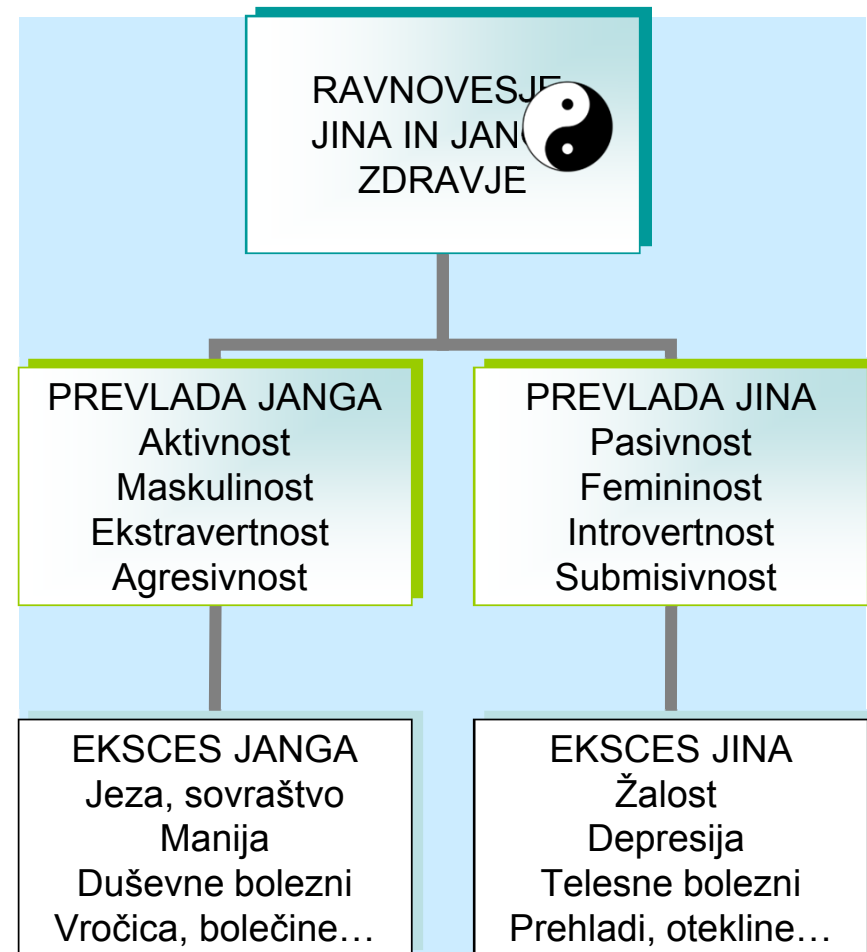
- Kitajska vzporednica Hipokratovemu nauku
 - Voda: osamljenost, zasebnost, introspekcija, filozofičnost, skrivnostnost, resnicoljubnost, poštenost, tesnoba, nervoznost, negotovost
 - Les: vodenje, samogotovost, uveljavljanje, ustvarjalnost, planiranje, odločnost, tekmovalnost, konfliktnost, jeza, frustracija
 - Ogenj: samoizražanje, čustvena ekstremnost, empatija, ekstravertnost, iskanje pozornosti, družabnost, zgovornost, živahnost
 - Zemlja: negovanje, skrb, materinstvo, družinska orientacija, stabilnost
 - Kovina: logika, analitični um, zmernost, samokontrola, moralnost, pesimizem
- Kdo koga ustvarja: voda les, les ogenj, ogenj zemljo, zemlja kovino, kovina vodo
- Kdo koga nadzira: voda ogenj, ogenj kovino, kovina les, les zemljo, zemlja vodo





Jin, jang, osebnost in zdravje

- Ravnovesje jina in janga
 - Psihično in telesno zdravje
- Prevlada jina
 - Pasivnost, femininost, introvertnost, submisivnost
- Ekscesna prevlada jina
 - Žalost, depresija
 - Prizadeto telesno zdravje
 - Prehladna obolenja, otekline
- Prevlada janga
 - Aktivnost, maskulinitet, ekstravertnost, agresivnost
- Ekscesna prevlada janga
 - Jeza, sovraštvo, manija
 - Prizadeto duševno zdravje
 - Vročična obolenja, bolečine





Meridiani in akupunktura

- *Pretok jina in janga, či (energija jina in janga)*
- *meridiani*
- *akupunktura, akupresura*



Tradicionalna kitajska medicina

- **PRIMER:** 35 letna ženska s pritožbami:
 - Je brez vsake energije; kadar ne dela, v glavnem spi.
 - Vedno jo zebe, pretirano je občutljiva na hlad.
 - Ima vlažno kožo in vlažna hrana jo uspava.
 - Čuti se emocionalno in intelektualno topo.
 - Drži se vedno bolj ukrivljeno, z rameni naprej, kot da bi imela votle prsi.
 - Govori tiho, med govorom se ji premikajo samo ustnice.
 - Ima malo stikov s prijatelji/cami, največ je sama.
- **ZNAKI,** ki kažejo na odnos jina in janga:
 - Pasivnost, mirovanje, vlažno, mraz, notranjost, osamljenost
- **DIAGNOZA:**
 - Eksces jina ali deficit janga
- **TERAPIJA:**
 - Disperzija odvečnega jina ali
 - Tonifikacija deficitnega janga
 - Ali oboje
 - S pomočjo akupunkture, akupresure in pravilne prehrane

JIN	JANG
Trebuh	Hrbet
Globinsko	Površinsko
Polni organi	Votli organi
Osamljenost	Socialni kontakt
Notranjost telesa	Zunanost telesa
Vlažno	Suho
Mirovanje	Gibanje
Anatomija	Fizologija (funkcija)
Hladno	Toplo
Pretok či navznoter	Pretok či navzven



Kitajska filozofija – tri glavne smeri

- daoizem
- konfucianstvo
- budizem (čan-, zen budizem)



Daostični ideal osebnosti

- Dao (tao) - “pot”, spontani tok vesolja (narave)
- Življenje je treba uskladiti z daom, odpovedati se zavestnemu delovanju, ki pomeni odstopanje od “poti”
- Princip ne-delovanja (vu vei)
- Nasprotovanje oblasti in institucijam
- Skromnost, spontanost, intuicija, ekternalnost
- *Iracionalizem, misticizem*
- Laozi (Lao Tzu, Lao Ce, Lao Tse)
- Čuangzi (Zhuangzi, Čuang Tzu, Čuang Ce)
- Dao dejing (Tao te king) – klasični tekst prvega
- Čuangzi (dela Čuangzija)



Konfucianski ideal osebnosti

- Harmonija, kooperativnost, konformizem, kolektivizem, socialna orientacija
- Spoštovanje zakonov, tradicije, družine, reda in države, formalizem, konservativnost
- Čut odgovornosti, izpolnjevanje dolžnosti, obredi, pravilno delovanje, pravilni odnosi, človekoljubnost, delavnost
- Duhovna sila, moč, usoda (ming - "povelje"), dolžnost/vodilo (jen/ren), zavedanje dolžnosti (ji)
- Socialna narava človeka se izraža v petih poglavitnih odnosih (vlogovnih razmerjih)
 - Oče – sin, vladar – minister, mož – žena, starejši brat – mlajši brat, prijatelj - prijatelj
- Kongzi (Kong Čjuzi, Kung Ce, Konfucij)
- Menzi (Mencij)
- Lunju (Annalecta), sklicevanje na 5 klasičnih knjig (med nimi tudi Ji čin)

"Človek je tisti, ki lahko Pot naredi veliko in ne Pot, ki lahko naredi človeka velikega".



Vpliv budizma in čan (zen) budizem

- budizem se je v stoletjih po našem številu razširil na Tibet, Kitajsko, Japonsko in druge dežele pod vplivom kitajske kulture; pri tem se je delno modificiral (npr. pod vplivom daoizma, konfucionizma in šintoizma)
- čan ali zen budizem:
 - Poseben poudarek na doseganju razsvetljenja
 - Uporaba metod meditacije (zazen), razgovora (sanzen) in anekdot, polnih paradoksov ([koan](#))



Nekaj koanov

Koani temeljijo na zgodbi dialogu, vprašanju, ali trditvi, katere pomena se ne da razumeti z razumskim mišljenjem, pač pa je dosegljiv skozi intuicijo.



Kaj se premika?

"Dva meniha sta se prepirala o zastavi.

"Zastava se premika", pravi eden.

"Ne, veter se premika", pravi drugi.

Tedaj pride mimo učitelj.

"Ne zastava, ne veter. Um se premika. "



Guteijev prst

"Kadar je kdo kaj vprašal zen mojstra Guteija, je ta samo mirno dvignil roko in iztegnil prst. Nek deček iz vasi je začel mojstra oponašati. Ko je slišal, da se ljudje pogovarjajo o Guteijev učenju, je prekinil debato in dvignil prst. Nekaga dne je Gutei srečal fantiča na cesti, ga zgrabil in mu odrezal prst. Deček je zakričal in pobegnil, a Gutei je glasno zaklical za njim. Ko se je deček obrnil in pogledal nazaj, je Gutei dvignil roko in iztegnil prst. V tem trenutku je deček doživel razsvetljenje."



Mojster lepopisja je pisal pismenke z lepo pisavo na kos papirja. Njegovo delo je budno spremljal eden od njegovih najboljših učencev. Ko je kaligrafist končal, je vprašal za mnenje študenta. Ta mu je brez pomisleka povedal, da izdelek ni dober. Mojster je začel znova in se še bolj potrudil, a študent je ostal kritičen. Vedno znova je skušal mojster popraviti pismenko, a študentu ni in ni bila všeč. Potem pa je študent za trenutek pogledal proč. Mojster je izkoristil ta trenutek in v naglici nakractal pismenko. "No, kakšno je zdaj," je vprašal študenta. Ta se je obrnil in pogledal. "To...", je zaklical študent, "je mojstrovina!"



- *"Študent zena je prišel k svojemu učitelju meditacije in rekel: "Moja meditacija je strašna. Ali se čudno počutim, ali me bolijo noge, ali pa me kar naprej sili k spanju. Prav grozno je!"*
- *"Minilo bo," je resno odvrnil učitelj.*
- *Teden pozneje se študent spet pojavi pri učitelju: "Moje meditiranje je čudovito! Počutim se tako zbranega, tako mirnega, tako živega! Prav čudovito je!"*
- *"Minilo bo," je resno odvrnil učitelj.*

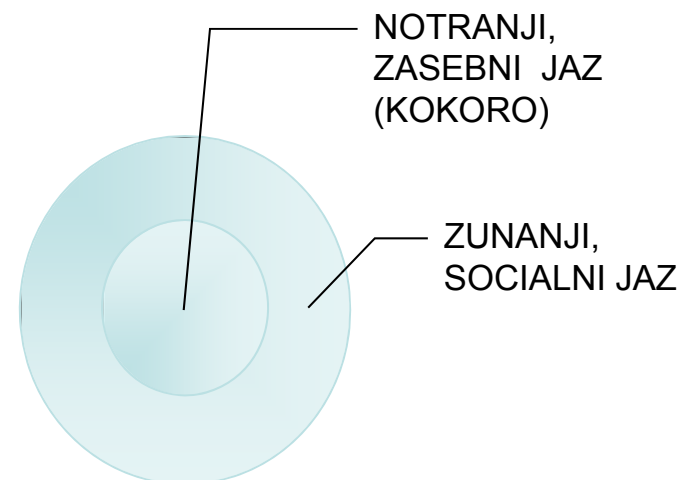


- *"Nekega dne je mojster oznanil, da je mladi menih dosegel stanje razsvetljenosti. Novica se je hitro razširila. Drugi menihi so prišli k mlademu razsvetljencu.*
- *"Slišali smo, da si doživel razsvetljenje. Je res?"*
- *"Je," je odgovoril.*
- *"In kako se zdaj počutiš?"*
- *"Tako bedno kot vselej," je odvrnil menih.*



Pojmovanja osebnosti v japonski tradicionalni kulturi

- Amae: občutje dolžnosti, odgovornosti v odnosu do staršev (zlasti matere, kot nosilke klanskih vrednot, ki se jim ne smemo izneveriti), klana, družine
- Kokoro (duša, jedro notranjega jaza posameznika; zasebnost, čistost in iskrenost; ne pa individualistični, samouveljavljajoči se jaz)
- Vlogovni ideali: hitonami (prototip povprečne osebe) in rashii (prototip idealno izpolnjene socialne vloge)
- Introvertnost in neizstopanje se bolj cenita in nagrajujeta kot izstopanje in ekstravertnost
- Težko razumemo socialno obnašanje posameznika, če ne upoštevamo njegovih odnosov do dobrotnikov, mentorjev, dobrih prijateljev, sodelavcev
- Razlike v atribuiranju (Markus & Kitayama, 1991)
- Redkeje kot na zahodu se pojavlja lažna edinstvenost (lažno videnje sebe kot kompetentnejšega ali bolj talentiranega od drugih; Markus & Kitayama, 1991)



	ATRIBUCIJA USPEHA	ATRIBUCIJA NEUSPEHA
INTERNALNA	JAPONCI AMERIČANI	JAPONCI
EKSTERNALNA		AMERIČANI



Amai (amae)

- Doi (1973)
- pomemben japonski pojem
 - pasivna ljubezen in odvisnost
 - prototip: odnos otroka do matere (prim. teorijo objektnih odnosov)
 - se nadaljuje v slog navezovanja, iskanja kontakta in pričakovanj naklonjenosti drugih - zlasti ob izpolnjevanju dolžnosti in odgovornosti
- vezanost in dolžnost
- pretrgan ali onemogočen amae je vzrok duševnim težavam