

**UNIVERSITATEA PEDAGOGICĂ DE STAT
„ION CREANGĂ” DIN CHIȘINĂU**

**PERJAN CAROLINA
SANDULEAC SERGIU**



Suport de curs

**PSIHOTERAPIA
TRANSPERSONALĂ**

Chișinău, 2024

Aprobată și recomandată spre editare de Senatul Universității
Pedagogice de Stat „Ion Creangă” din Chișinău
din 28.03.2024, proces-verbal nr. 10

Autori:

Perjan Carolina, prof. univ. dr. UPSC
Sanduleac Sergiu, conf. univ. dr. UPSC

Recenzenți:

Vîrlan Maria, prof. univ., dr. UPSC
Cernițanu Mariana, conf. univ., dr. USMF

Suportul de curs Psihoterapia transpersonală este adresat psihoterapeuților, cadrelor didactice universitare, studenților, masteranzilor, doctoranzilor din domeniul de formare profesională Psihologie, tinerilor cercetători și tuturor celor interesați de subiectul psihoterapiei transpersonale. Este o lucrare utilă psihologilor practicieni și persoanelor care doresc să exploreze această direcție psihoterapeutică.

**DESCRIEREA CIP A CAMEREI NAȚIONALE A CĂRȚII
DIN REPUBLICA MOLDOVA**

Perjan, Carolina.

Psihoterapia transpersonală: Suport de curs / Perjan Carolina, Sanduleac Sergiu; Universitatea Pedagogică de Stat „Ion Creangă” din Chișinău. – Chișinău : [S. n.], 2024 (CEP UPSC). – 110 p.

Referințe bibliogr.: p. 103-110 (81 tit.). – [100] ex.

ISBN 978-9975-46-924-1.

159.92:615.851(075.8)

P 52

Tipar executat la Centrul Editorial-Poligrafic al Universității Pedagogice de Stat „Ion Creangă” din Chișinău, str. Ion Creangă, nr. 1, MD-2069

© Perjan Carolina, 2024
© Sanduleac Sergiu, 2024

CUPRINS

1. Istoria apariției și dezvoltării psihologiei transpersonale.....	4
2. Introducere în terapia transpersonală.....	32
3. Tehnici transpersonale în abordarea personalității	46
4. Principalele tehnici de explorare a viselor	59
5. Tehnica respirației holotropice	68
6. Probleme specifice și abordarea transpersonală	86
7. Strategie generală de lucru cu clienții în stări alterate de conștiință modificată.....	92

1. Istoria apariției și dezvoltării psihologiei transpersonale

Obiective:

- *Introducere în aspectele teoretice ale apariției psihologiei transpersonale;*
- *Cunoașterea obiectivelor psihologiei transpersonale;*
- *Experiențele spirituale profunde din cadrul psihologiei transpersonale;*
- *Fundamentele psihoterapiei transpersonale.*

Psihologia transpersonală

Psihologia transpersonală este o direcție care a apărut în Statele Unite la sfârșitul anilor '60, bazată pe proiectul transpersonal în cultură. Ea se definește ca "a patra forță în psihologie", care completează unilateralitatea celor trei proiecte anterioare în psihologie: psihanaliză, behaviorism și psihologie umanistă. Fondatorii acestei direcții includ psihologi și psihoterapeuți cunoscuți precum A. Maslow, S. Grof, A. Watts, M. Murphy și alții.

Psihologia transpersonală are rădăcini adânci în istoria culturii și religiilor, în practicile psihospirituale mondiale. Printre precursorii săi, fondatorii psihoanalizei transpersonale îl indică, de exemplu, pe americanul W. James, primul printre psihologi care a alcătuit o enciclopedie științifică a "diversității experienței religioase", pe elvețianul C.G. Jung, care a îmbogățit psihologia cu dimensiuni mitologice, culturale, religioase și mistice, și pe italianul R. Assagioli, fost psihoanalist, care în creația sa, psihosinteza, s-a bazat pe învățăturile teosofice, antroposofice și budiste, depășind astfel restricțiile culturale și antropologice

europene, precum și pe transcendentaliștii americani - Emerson și Thoreau. Liderii contemporani ai psihologiei transpersonale includ S. Grof, K. Wilber, Ch. Tart, A. Mindell, S. Kripner, R. Walsh, M. Murphy, C. Castaneda, fiecare dezvoltând propria școală, metode și direcție de cercetare.

Psihologia transpersonală studiază conștiința într-un spectru larg al manifestărilor sale: diversitatea stărilor de conștiință, crizele spirituale, experiențele pre-moarte, dezvoltarea intuiției, creativitatea, stările superioare de conștiință, resursele personale, fenomenele parapsihologice. Ea se bazează pe o viziune holistică a omului în perspectiva creșterii sale spirituale, pe antropologia filosofică clasică și non-clasică, tradițiile spirituale mondiale, diversele moduri de auto-cunoaștere și psihoterapie, cum ar fi meditația, respirația holotropică, terapia orientată spre corp, terapia artistică, lucidarea viselor, imaginația activă, auto-hipnoza și altele.

Există o continuitate personală și o legătură semnificativă între proiectele umaniste și transpersonale în psihologie. Fondatorii lor au fost aceleași persoane - A. Maslow, E. Sutich, A. Watts, M. Murphy. Începând cu mijlocul anilor '60, ei au început să abordeze psihologia umanistă ca pe o orientare pe care trebuie să o extindă și să o completeze.

Exemplul oferit despre A. Maslow, care a fundamentat conceptul de "Valori ale ființei", "experiențe de vârf" și "autoactualizare", devenite fundamentul și nucleul programului psihologiei umaniste, a introdus ulterior ideea de meta-nevoi, valori transpersonale - un orizont spiritual deschis al omului către care este întotdeauna îndreptat, realizându-și destinul doar în această aspirație pasională. În această depășire, ieșire din limite, deschidere a granițelor istorice, culturale și individuale, capătă sens

însuși conceptul de om, iar psihologia umanistă, și, într-un sens mai larg, întreaga problemă antropologică se justifică.

Orientarea transpersonală se diferențiază de cea umanistă prin accentul pus pe meta-nevoi și meta-cunoștințe, dorința de a depăși limitele vechiului domeniu de cercetare, definit de problemele autoactualizării, creativității și terapiei umaniste și pedagogiei. Ea a făcut obiectul cercetării măsurile psihologice ale experiențelor religioase și mistice și și-a propus să justifice psihologia pe baza căutării spirituale a tradițiilor filosofice și religioase mondiale.

Noul domeniu de cercetare, deja deschis culturii occidentale, a absorbit abordări mistice și orientale, cum ar fi: sufismul, budismul, advaita vedanta, yoga, tradițiile amerindienilor din America de Nord și civilizațiile autohtone și antice.

Ca sarcină de program, orientarea transpersonală a încercat să înțeleagă esența și formele concrete ale ideilor, convingerilor și practicilor din experiența spirituală mondială a umanității și să le ofere o expresie științifică. Baza obiectivă a noii direcții în psihologie a devenit ceea ce H. Hesse a numit profetic "pelerinajul către țara de Est".

În a doua jumătate a secolului XX, în rândul tinerilor studenți și căutătorilor de orice vârstă, crește constant interesul pentru învățăturile filosofice orientale, în special pentru învățătura zen-budismului, stimulat în mare măsură de poezii americani A. Ginsberg și J. Kerouac, de cercetătorul cultural A. Watts și de cercetătorul japonez al zenului, D. Suzuki.

America a trecut o nouă undă comunitară, în vârful căreia se creează comune spirituale, se desfășoară experimente ample cu noi stiluri de viață și căutări ale unei noi comuniuni între oameni, care încearcă să se elibereze de stereotipurile restrictive impuse de

tradiționalul mod de viață familial și de bun simț. Prin intermediul acestei practice ample de depășire a constrângerilor și tabuurilor vechii civilizații patriarhale, o practică care a implicat zeci de milioane de oameni, a avut loc o inițiere concretă, printr-un contact direct cu viața de zi cu zi, în conștiința a ceea ce este "între" oameni, precum și în existența comună într-un nou orizont de valori care transcende egoismul, individualismul și etnocentrismul.

După începutul revoluției informațional-comunicative, sfera tehnologică și infrastructura au materializat caracteristicile fundamentale ale conștiinței, cum ar fi conectivitatea și deschiderea, și au intrat într-un conflict drastic cu caracterul manipulativ al vechilor instituții sociale, cerându-le să se transforme.

Formarea civilizației globale, globalizarea tuturor proceselor civilizate de pe planetă - economice, politice, informaționale, culturale, creșterea interdependenței generale, odată cu apariția căreia începem să ne percepem deja ca locuitori ai planetei, "cetățeni ai lumii" și nu ai unei țări individuale - acestea sunt, probabil, procesele civilizaționale principale care au provocat formarea orientării transpersonale și acea nouă conștientizare a situației exprimată în ea.

Astfel, s-a creat un nou câmp extins de cercetare, o nouă imagine a omului, s-a produs depășirea mărimii antropologice care exista în cadrul orientării umaniste. S-a făcut o încercare productivă de a privi din nou omul în domeniile în care el depășește limitele sale - în experiența extatică, religioasă, mistică, la granițele vieții sale în experiența morții, a morții și a nașterii.

Necesitatea unei noi înțelegeri științifice a omului a dus la includerea în mișcarea transpersonală nu doar a psihologilor sau umaniștilor tradiționali, cum ar fi etnologi, culturologi sau, să

zicem, tanatologi, ci și a reprezentanților unor profesii aparent îndepărtate - fizicieni, biologi, ciberneticieni.

Motivul este că căutarea unui nou domeniu de cercetare și a unei noi viziuni a omului a devenit armonioasă cu căutările unei noi paradigme științifice și în alte domenii, inclusiv disciplinele științifice naturale. De exemplu, fizicianul și filosoful F. Capra a arătat în studiul său despre noua paradigmă științifică "The Turning Point" (1983) că criza științei și aspectul noii științe au aceleași trăsături distinctive atât în psihologie, cât și în fizică, cibernetică sau biologie.

Eroii cărții sale ulterioare, dedicată aceleleași teme, "The Uncommon Wisdom: Conversations with Remarkable People" (1988), au devenit psihologul S. Grof, liderul "antipsihiatriei" R. Laing, fizicianul J. Chu, economistul H. Henderson, specialistul în medicină alternativă și tratamentul cancerului K. Simonton - oameni care sunt creatorii noii paradigme științifice în psihologie, psihiatrie, fizică, economie, medicină, precum și în politologie și filosofie.

Din discuțiile cu acești oameni, Capra a tras concluzia: noua paradigmă științifică în toate aceste domenii are cu adevărat trăsături comune, cum ar fi integritatea, sistemicitatea, noi criterii de științificitate, o nouă justificare a subiectului său, o nouă înțelegere a legii științifice, a subiectului și a obiectului științei. De aceea, în cadrul mișcării transpersonale, se alătură cercetători de frunte din cele mai diverse domenii ale cunoașterii.

O nouă paradigmă științifică este, într-adevăr, necesară pentru înțelegerea viziunii antropologice pe care a dezvoltat-o psihologia transpersonală. Și multe au fost deja realizate aici. Este suficient să menționăm noua hartă a psihicului uman a lui S. Grof, ideile sale inovatoare despre criza spirituală, în care a arătat că majoritatea bolilor clasificate de psihiatria tradițională, cum ar fi

nevrozele și psihozele, sunt, în esență, crize de creștere care apar la toți oamenii în anumite condiții, nu boli. Psihiatria tradițională, insensibilă la acest proces, îngheață fazele sale individuale ca fiind diferite forme de patologie, considerându-le anormalități, nu etape ale procesului evolutiv. Cei care sunt clasificați de psihiatrie drept neurotici și psihoți sunt, de obicei, oameni care au trăit în mod spontan o experiență spirituală puternică și nu au reușit să facă față ei. Soții Grof au creat programul internațional "Spiritual Emergency" pentru a ajuta astfel de oameni.

Cu o altă figură de frunte a psihologiei transpersonale, K. Wilber, a fost realizată integrarea abordărilor psihoterapeutice și psihologice pe baza teoriei spectrului conștiinței. Studiul meditației de către cercetători precum R. Walsh, D. Shapiro și M. Murphy a devenit larg cunoscut. Un alt fenomen destul de caracteristic este descoperirea dimensiunii transpersonale în cadrul abordărilor tradiționale psihoterapeutice și psihologice. De exemplu, în 1980, sub redacția lui S. Burstein, a fost publicată cartea intitulată "Transpersonal Psychotherapy". Ea oferă o perspectivă transpersonală asupra unor abordări terapeutice consacrate, cum ar fi terapia gestalt, psihosinteza, analiza tranzacțională, psihologia analitică, psihanaliza, precum și unele abordări de orientare umanistă sau existențial-fenomenologică.

În ultimul timp, în psihologia transpersonală, a avut loc o extindere semnificativă a domeniului de cercetare, și, renunțând la orientarea inițială spre Est, s-a îndreptat spre căutarea propriilor rădăcini în cadrul tradiției religioase, filosofice și spirituale europene. În noile antologii de psihologie umanistă și transpersonală găsim nume, precum Iacob Böhme, Emanuel Swedenborg, Maestrul Eckhart, părinții bisericii și iscășitorii tradiției ortodoxe, iar orientarea transpersonală continuă să se extindă dincolo de limitele psihologiei, formând noi domenii

complexe de cercetare și activitate, cum ar fi psihiatria transpersonală, ecologia, sociologia, antropologia și altele.

Importanța aplicată a psihologiei transpersonale constă în faptul că oferă o nouă perspectivă asupra sănătății mintale și patologiei, asigurând o abordare integrativă și multiaspectuală a individului. Experiențele transpersonale posedă un potențial terapeutic distinct și au o importanță imensă pentru creativitate, dezvoltarea estetică și etică. Abordarea transpersonală devine deosebit de relevantă în tratarea dependențelor de substanțe și a alcoolismului ca forme de crize spirituale, în psihoterapie pentru nevroze și psihoze, precum și în promovarea sănătății psihologice la nivelul societății.

Psihologia transpersonală în procesul formării sale ca știință a parcurs câteva faze:

I. Faza mistică. Pe parcursul acestei faze anumiți înțelepți sau maestri spirituali, care puneau accentul pe dimensiunea spirituală a existenței Ființei (Sinelui), depășind conștiința Eului și preocupați de necesitatea de a-și transmite trăirea lor spirituală prin cuvinte, au lăsat diverse mărturii scrise sau cel puțin le-au transmis prin viu grai discipolilor lor, care apoi le-au reprodus fidel. La ora actuală, regăsim astfel de relatări în toate culturile și în toate epocile istoriei umanității. În afară de astfel de mărturii personale, s-au făcut, de asemenea, mari eforturi pentru a găsi metode simple și eficiente care permit accesul la autocunoaștere.

II. Faza precursorilor Psihologiei Transpersonale, care începe în jurul anilor 1900, când unul dintre pionierii psihologiei moderne, William James din S.U.A., și psihiatrul canadian Richard Maurice Bucke, au demonstrat, independent unul de celălalt, că este posibil să supui mărturiile de care am vorbit mai sus unei riguroase analize de conținut, extrăgând astfel principalele lor caracteristici. Ei au

creat apoi o nouă terminologie stringent necesară, care era utilă pentru a înlocui vechile sintagme mistico-religioase precum „Împărăția Tatălui Ceresc”, „Samadhi” (extazul divin), „Nirvana” (extincția eliberatoare), „Extaz” etc.

III. Faza Psihologiei Transpersonale propriu-zise debutează printr-o serie de investigații pur științifice. Primul cercetător care a realizat în India experimente riguroase de măsurare a reacțiilor fiziologice ale yoghinilor în stare de samadhi (extaz sau după Mircea Eliade, enstaza), încă înainte de cel de-al Doilea Război Mondial, a fost Therese Brosse, medic de naționalitate franceză. Cercetările sale fundamentale au arătat atunci, în mod incontestabil, pentru prima oară în lume, că starea transpersonală (holistică) de conștiință este întotdeauna însoțită de manifestări somatice, demonstrând astfel în premieră că această stare nu este doar un simplu proces „vag metafizic”. Astăzi, este chiar posibilă urmărirea și diagnosticarea începutului și sfârșitului unei experiențe interioare transpersonale prin măsurarea obiectivă a reacțiilor electrocutanate, electroencefalografice, electrocardiografice și respiratorii.

Anii 1960-1970: Psihologia transpersonală a început să prindă contur în anii '60 și '70, fiind influențată de mișcările spirituale, psihedelice și de conștiință care au caracterizat această perioadă.

Figuri importante în dezvoltarea acestei discipline includ: Abraham Maslow, Stanislav Grof, Anthony Sutich și James Fadiman.

Lucrările lui Abraham Maslow: Abraham Maslow, cunoscut pentru teoria ierarhiei nevoilor umane, a fost unul dintre pionierii psihologiei transpersonale. El a propus ideea că oamenii pot ajunge la niveluri superioare de dezvoltare personală și spirituală după ce și-au satisfăcut nevoile fundamentale.

Anthony Sutich și Abraham Maslow este considerat fondatorul psihologiei transpersonale. În 1961, Abraham Maslow scrie în lucrarea sa "Toward a Psychology of Being" (Spre o Psihologie a Ființării), despre faptul că psihologia umanistă, este cea de-a treia forță, care după părerea lui este una tranzițională, ce este o pregătire pentru o alta, transpersonală, trans-umana.

Stanislav Grof și terapia holotropică: Stanislav Grof este un alt nume important în psihologia transpersonală. El a dezvoltat terapia holotropică, care implică utilizarea conștiință a stărilor de conștiință alterate, inclusiv prin utilizarea substanțelor psihedelice, pentru a accesa niveluri mai profunde ale conștiinței și a explora aspecte transpersonale ale sinelui.

În 1969, Abraham Maslow a fondat Asociația Americană de Psihologie Transpersonală, împreună cu Carl Rogers, Viktor Frankl, Anthony Sutich, Stanislav Grof, Jim Fadiman. În același an, asociația a editat Jurnalul de Psihologie Transpersonală, care a grupat ani la rând studii și cercetări în domeniu. În Europa, psihologia are ca precursori pe C.G. Jung (care a utilizat prima dată termenul de "transpersonal" în 1916).

Fondarea Asociației pentru Psihologie Transpersonală

În anii '70, Anthony Sutich și James Fadiman au fondat Asociația pentru Psihologie Transpersonală, care a contribuit la organizarea și promovarea studiilor și cercetărilor în această direcție.

Psihologia transpersonală în dezvoltare ulterioară

În anii următori, psihologia transpersonală a continuat să evolueze, atrăgând interesul cercetătorilor și practicienilor din domeniul psihologiei, spiritualității și dezvoltării personale. S-au dezvoltat diverse teorii, metode terapeutice și abordări pentru a explora aspectele transpersonale ale conștiinței.

În România, primul curs de psihologie transpersonală a fost susținut în perioada 1995-1998 de prof. Ion Manzat la Facultatea de Parapsihologie și Științe Cognitive a Universității Ecologice. Asociația Română de Psihologie Transpersonală a fost fondată în 2000.

Psihologia transpersonală explorează subiecte precum: *experiențele spirituale profunde, stări de conștiință alterate, transformarea personală și dezvoltarea conștiinței superioare.*

Aceasta reprezintă o *abordare holistică a psihologiei*, care integrează aspectele psihologice, spirituale și filozofice ale experienței umane.

Substanțele psihedelice, cunoscute și sub denumirea de droguri psihedelice sau halucinogene, sunt substanțe chimice care afectează puternic percepția, gândirea, stările de conștiință și emoțiile unei persoane. Aceste substanțe pot provoca experiențe intense și profunde, inclusiv halucinații vizuale, auditive și senzoriale, precum și schimbări semnificative ale modului în care o persoană percepe lumea înconjurătoare și pe sine.

Termenul "***psihedelic***" provine din cuvintele grecești "psyche" (conștiință) și "delos" (a dezvălui), sugerând că aceste substanțe au potențialul de a dezvălui aspecte profunde și ascunse ale conștiinței umane. Utilizatorii de substanțe psihedelice pot experimenta stări alterate de conștiință care pot varia de la euforie intensă și revelații profunde până la anxietate, confuzie și teamă.

Exemple de substanțe psihedelice includ:

LSD (acid lisergic diethylamide): Este unul dintre cele mai cunoscute și studiate psihedelice. A fost sintetizat pentru prima dată în anii '30 și este cunoscut pentru efectele sale intense asupra percepției și conștiinței.

Psilocibina (ciuperci psihedelice): Această substanță se găsește în anumite tipuri de ciuperci psihedelice, precum ciupercile cubensis. Consumul lor poate provoca experiențe vizuale și spirituale intense.

DMT (dimetiltriptamină): Este o substanță prezentă în anumite plante și în unele băuturi tradiționale, cum ar fi Ayahuasca. DMT este cunoscut pentru efectele sale puternice și scurte, adesea asociate cu experiențe mistice sau transcendente.

Mescalina: Este găsită în cactuși precum Peyote și San Pedro. Mescalina poate provoca efecte vizuale și cognitive profunde.

MDMA (ecstasy): Deși mai degrabă clasificată ca substanță empatogenă decât ca psihedelic, MDMA poate provoca stări de euforie și conectare intensă cu ceilalți.

Substanțele psihedelice au fost folosite în diverse contexte culturale, religioase și spirituale de-a lungul istoriei. În ultimele decenii, cercetările asupra utilizării terapeutice a acestor substanțe, în special în contextul tratării tulburărilor psihologice precum PTSD (sindromul de stres post-traumatic) sau depresie, au primit din nou atenție și interes în comunitatea științifică.

Psihologia transpersonală este studiul științific al experiențelor și fenomenelor transpersonale, natura și implicațiile lor. Experiențele transpersonale sunt acele experiențe în care sensul identității se extinde dincolo de (trans) individual sau personal, pentru a încorpora sferile mai largi ale omenirii, vieții și cosmosului [36, 35].

În urma unui studiu științific calitativ al majorității definițiilor publicate în domeniu (N=160), de la începuturile sale în 1968 și până în prezent, Hartelius, Caplan și Rardin (2007) au concluzionat următoarea conceptualizare care sintetizează temele principale în psihologia transpersonală:

- 1) Psihologia transpersonală este abordarea psihologică care:
 - 1) studiază fenomene dincolo de eul personal;
 - 2) este o psihologie integratoare/holistică;
 - 3) dinamica centrală este înțelegerea și cultivarea transformării omului.

Psihologia transpersonală este, am putea spune și mai succint, transcendență, integrare, transformare.

Calea transcendentă presupune transformarea personalității prin evoluția materie - psihic – suflet - spirit. Unul dintre proponentii cei mai cunoscuți ai acestei căi transcendente este K, Wilber [40, 41], care a conceput și o schemă conceptuală de primă importanță: Religia și-a asumat de mult monopolul asupra a ceea ce înseamnă spiritual, susținând că spiritualitatea adevărată nu poate fi laică. Cu toate acestea, emoțiile umane de pace interioară, de compasiune, de reverență sau iertare, provin și din provincia laică. Ele pot apărea și se pot aprofunda în confruntarea cu cele mai înalte valori ale noastre (adevăr, iubire, altruism, etc.), sau cu întrebări existențiale. Pentru unii, imersiunea în natură este o comuniune spirituală.

În viziunea psihologică, spiritualitatea este pur și simplu o extensie naturală a sinelui conștient în regiunile transcendente inconștiente ale Sinelui (D.N. Elkins). Orientarea spirituală se măsoară de-a lungul a două coordonate sau dimensiuni (D.N. Elkins):

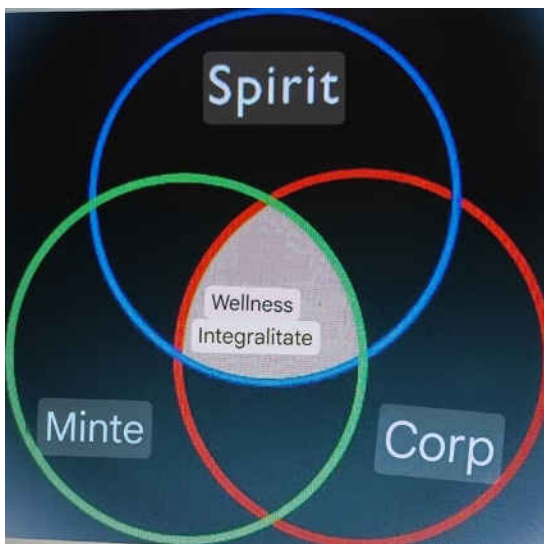
1. Dimensiune transcendentă bazată pe experiență;
2. Semnificația și scopul vieții: „Omul spiritual a dezvoltat certitudinea că viața lui are o semnificație profundă”;
3. Misiune în viață: „Omul spiritual are un sens al vocației” simte că are o misiune de îndeplinit în viață;
4. Sacralitatea vieții: „Omul spiritual crede în sacralitatea vieții și deseori are trăiri profunde de compasiune, evlavie, reverență, și venerație chiar și în cadre nereligioase”;

5. Deprecierea valorilor materiale: „Omul spiritual apreciază valorile materiale, dar știe că satisfacția vieții nu provine din aceste valori materiale și nici nu adoptă materialismul ca un substitut al nevoilor spirituale frustrate”;
6. Altruism;
7. Idealism: „Omul spiritual este un vizionar angajat în transformarea lumii într-o lume mai bună”;
8. Cunoașterea tragicului: „Omul spiritual este conștient de realitatea tragică a existenței umane”;
9. Fructele spiritualității: experiențe spirituale benefice.

Domeniile de studiu ale psihologiei transpersonale includ formele ("stările") de conștiință modificată, practicile și experiențele din religiile lumii, procesul de împlinire a Sinelui, maturizarea și optimizarea personalității, transformările și evoluția conștiinței, arta transpersonală - simboluri și arhetipuri (structuri ale inconștientului colectiv) transpersonale, metodele și tehnicile de cercetare ale manifestărilor transpersonale, psihoterapia transpersonală, creativitatea, empatia și intuiția spirituală și psihologia meditației.

Obiectivele psihologiei transpersonale includ înțelegerea experiențelor transpersonale, temporare, a nivelurilor și formelor/stărilor de conștiință accesibile omului, studiul și înțelegerea dezvoltării transpersonale a individului, modificările permanente ale structurilor psihice și spirituale și promovarea dezvoltării și explorării potențialităților latente ale ființei umane. Psihologia transpersonală recunoaște că personalitatea umană este o parte a ființei umane care permite manifestarea Sinelui și mediază între personal și transpersonal. Personalitatea este considerată o manifestare a ceva mult mai larg și profund, care constituie esența ființei umane. Această ramură a psihologiei promovează

dezvoltarea și explorarea tuturor potențialităților latente ale ființei umane. Psihologia transpersonală studiază capacitățile și posibilitățile de limită ale omului și conștiința omului într-un spectru larg al manifestării ei, incluzând formele ("stările") de conștiință modificată, criza de spirit, dezvoltarea intuiției etc. Acestea sunt explorate în special prin intermediul metodelor psihoterapeutice precum meditația, vizualizarea, respirația holotropică, terapia corporală și lucrul cu visele. Este vorba despre o concepție holistică ce poate fi văzută în imaginea de mai jos: pentru a ajunge la Wellness Wholeness (bunăstare printr-un tot întreg) vorbim despre holism sau factor integrator al *splitului minții și corpului*.



Psihologia transpersonală este o ramură a psihologiei care se concentrează pe explorarea și înțelegerea aspectelor spirituale, transpersonale și transcendente ale experienței umane. Această

perspectivă se diferențiază de psihologia tradițională prin faptul că ia în considerare experiențele umane care depășesc limitele ego-ului și explorează dimensiuni mai profunde și mai cuprinzătoare ale conștiinței.

Psihologia transpersonală este adesea denumită și psihologie spirituală. Termenul "*transpersonal*" se referă la experiențele în care identitatea sau conștiința individului depășește limitele sale obișnuite pentru a include aspecte mai ample ale umanității, vieții, psihé-ului sau cosmosului.

Această abordare se concentrează pe diverse aspecte, cum ar fi dezvoltarea spirituală personală, transcenderea eului, momentele de vârf ale experiențelor, trăirile mistice, stările de transă sistemică, crizele spirituale, evoluția spirituală, conversiunea religioasă, stările de conștiință alterate, practicile spirituale și alte experiențe de viață sublimă sau neobișnuite. Scopul acestei discipline este să descrie și să integreze dimensiunea spirituală în cadrul teoriei psihologice contemporane și să dezvolte o perspectivă teoretică nouă care să includă aceste experiențe profunde.

Psihologia transpersonală a adus contribuții semnificative atât în sfera academică, cu studii în dezvoltarea umană, conștiință și spiritualitate, cât și în domeniile psihoterapiei și psihiatriei. Aceasta oferă o perspectivă inovatoare asupra modului în care aspectele spirituale pot fi integrate în înțelegerea noastră a psihologiei umane și poate oferi instrumente terapeutice valoroase în tratarea problemelor de sănătate mintală și a căutării sensului vieții.

Terapia transpersonală este un tip de terapie care nu se concentrează numai pe corpul și mintea unei persoane, ci și pe sănătatea spiritului ei. Acest tip de terapie pune accent pe

calea spirituală a persoanei sau pe iluminarea spirituală în timpul vieții sale.

Experiențele spirituale profunde din cadrul psihologiei transpersonale

Experiențele spirituale profunde sunt un subiect central în psihologia transpersonală, deoarece această disciplină se concentrează pe explorarea dimensiunilor mai profunde și mai cuprinzătoare ale conștiinței umane, inclusiv aspectele spirituale și transcendente. Aceste experiențe pot include momente de conexiune profundă cu lumea sau cu un nivel superior de conștiință și pot avea un impact semnificativ asupra perspectivei, valorilor și înțelegerii individului.

Iată câteva aspecte relevante legate de experiențele spirituale profunde în contextul psihologiei transpersonale:

1. **Mistica:** Experiențele mistice sunt caracterizate de o simțire profundă de conexiune cu ceva mai mare decât sinele individual. Acest lucru poate implica sentimentul de a fi parte a unei realități universale sau de a experimenta o unitate cu tot ceea ce există. Experiențele mistice pot fi transformative și pot schimba fundamental percepția individului asupra lumii și a propriei sale existențe.
2. **Experiențele transcendente:** Acestea sunt momentele în care o persoană depășește limitele ego-ului și experimentează stări de conștiință care depășesc cadrul normal al experienței cotidiene. Acest lucru poate include stări de extaz, extinderea conștiinței și stări de conștiință alterate în care se simte o legătură directă cu aspecte transpersonale sau spirituale.
3. **Transformarea personală:** Experiențele spirituale profunde pot aduce schimbări semnificative în ceea ce privește valorile, prioritățile și modul de gândire al

unei persoane. Astfel de experiențe pot duce la o mai mare deschidere, compasiune și înțelegere a lumii și a celor din jur.

4. **Conștiința de sine extinsă:** Experiențele spirituale pot duce la o mai profundă conștiință de sine, depășind identitatea ego-ului și conectându-se cu aspecte mai adânci ale ființei. Acest lucru poate contribui la dezvoltarea unui sentiment de împlinire și scop în viață.
5. **Efectele terapeutice:** În terapia psihologică transpersonală, experiențele spirituale pot fi utilizate pentru a ajuta indivizii să facă față traumelor, anxietății sau depresiei, oferindu-le o perspectivă mai largă asupra vieții și resurse pentru a-și înfrunta provocările.

Este important de menționat că *experiențele spirituale profunde* pot varia foarte mult de la persoană la persoană și pot fi influențate de contextul cultural, credințele personale și mediul. Psihologia transpersonală oferă un cadru pentru a explora și înțelege aceste experiențe într-un mod științific și respectuos față de diversitatea individuală.

Stările de conștiință alterate din cadrul psihologiei transpersonale

Stările de conștiință alterate sunt un aspect important al psihologiei transpersonale, deoarece această ramură a psihologiei se concentrează pe explorarea dimensiunilor profunde și transpersonale ale experienței umane, care pot depăși limitele conștiinței obișnuite.

Stările de conștiință alterate se referă la modificările semnificative ale percepției, gândirii și experienței subiective care depășesc starea de conștiință normală.

Prezentăm câteva aspecte relevante legate de stările de conștiință alterate în contextul psihologiei transpersonale:

1. **Definiție și caracteristici:** Stările de conștiință alterate includ o gamă largă de experiențe, precum stări meditative profunde, experiențe mistice, experiențe psihedelice, stări de extaz spiritual și stări de conștiință transcendente. Aceste stări pot varia de la senzații subtile de modificare a conștiinței până la transformări profunde și profunzime a experienței.
2. **Surse și metode:** Stările de conștiință alterate pot fi induse prin diferite mijloace, inclusiv meditație, tehnici de respirație, practici spirituale, rugăciune, utilizarea substanțelor psihedelice sau alte tehnici de modificare a conștiinței. Aceste metode pot avea diverse scopuri, de la explorarea interioară și auto-descoperire până la atingerea unor stări de conștiință superioară sau transcendentă.
3. **Explorarea transedenței:** În contextul psihologiei transpersonale, stările de conștiință alterate sunt adesea utilizate pentru a explora aspectele transcendente ale experienței umane. Aceste experiențe pot aduce revelații profunde legate de natura sinelui, existență, univers și conexiunile dintre ele.
4. **Efecte terapeutice și transformative:** Stările de conștiință alterate pot avea efecte terapeutice și transformative asupra individului. Acestea pot ajuta la confruntarea cu traume sau blocaje emoționale, pot spori creativitatea, pot aduce claritate asupra anumitor aspecte ale vieții și pot contribui la dezvoltarea personală și spirituală.
5. **Riscuri și precauții:** În timp ce stările de conștiință alterate pot fi benefice, există și riscuri asociate cu inducerea acestor stări. În cazul utilizării substanțelor psihedelice, de

exemplu, există potențiale efecte secundare și riscuri pentru sănătatea mentală și fizică. Este important ca aceste experiențe să fie abordate cu discernământ și să fie utilizate într-un mediu sigur și bine înțeles.

În ansamblu, stările de conștiință alterate reprezintă o componentă esențială a psihologiei transpersonale, întrucât permit indivizilor să exploreze aspecte ale conștiinței și experienței umane care pot aduce înțelegere și transformare la nivel personal și spiritual.

Transformarea personală și dezvoltarea conștiinței superioare din cadrul psihologiei transpersonale

Transformarea personală și dezvoltarea conștiinței superioare sunt concepte-cheie în cadrul psihologiei transpersonale, care se concentrează pe explorarea și înțelegerea dimensiunilor mai profunde și mai înalte ale experienței umane. Aceste concepte reflectă procesul prin care indivizii pot evolua și se pot dezvolta în mod spiritual și personal, depășind limitele ego-ului și ajungând la un nivel mai înalt de conștiință.

1. **Transformarea personală:** Transformarea personală se referă la procesul prin care indivizii își schimbă modul de gândire, percepția de sine și a lumii, valorile și comportamentele într-un mod semnificativ și pozitiv. Acest proces poate fi declanșat de experiențe profunde, cum ar fi stările de conștiință alterate, experiențele spirituale sau evenimente majore de viață. Transformarea personală poate implica dezvoltarea unui nivel mai înalt de conștiință și o mai mare înțelegere a sinelui și a celor din jur.
2. **Dezvoltarea conștiinței superioare:** Dezvoltarea conștiinței superioare se referă la evoluția individului către

stări de conștiință mai înalte, mai cuprinzătoare și mai profunde. Aceasta poate implica o mai mare conștientizare a interconexiunii dintre toate aspectele vieții și o deschidere către aspecte transcendente sau spirituale ale existenței.

Dezvoltarea conștiinței superioare poate duce la o mai mare empatie, înțelegere și compasiune față de toți oamenii și față de natură.

3. **Auto-descoperirea:** În cadrul procesului de transformare personală și dezvoltare a conștiinței superioare, indivizii pot intra într-un proces profund de auto-descoperire. Acesta implică explorarea interioară a gândurilor, emoțiilor, credințelor și motivațiilor personale. Prin auto-descoperire indivizii pot identifica blocaje, traume sau modele de comportament limitative și pot lucra pentru a le depăși.
4. **Dezvoltarea spirituală:** Transformarea personală și dezvoltarea conștiinței superioare pot avea o dimensiune spirituală puternică. Indivizii pot căuta o mai mare înțelegere a scopului vieții, a sensului existenței și a legăturii lor cu universul. Acest proces poate include practici spirituale, meditație, rugăciune și alte mijloace de conectare cu aspectele mai profunde și mai înalte ale conștiinței.
5. **Impactul asupra vieții:** Transformarea personală și dezvoltarea conștiinței superioare pot avea un impact semnificativ asupra vieții individului. Aceste procese pot duce la schimbări în relații, carieră, valori și modul de a trăi. Persoanele care experimentează aceste transformări pot adesea deveni mai puțin egoiste și mai deschise către binele comun și evoluția colectivă.

În ansamblu, transformarea personală și dezvoltarea conștiinței superioare reprezintă aspecte esențiale ale psihologiei transpersonale, care încurajează individul să evolueze dincolo de limitele ego-ului și să exploreze aspecte mai adânci și mai cuprinzătoare ale conștiinței și existenței umane.

Abraham Maslow și contribuția sa în dezvoltarea psihologiei transpersonale

Abraham Maslow este considerat unul dintre fondatorii psihologiei transpersonale datorită contribuțiilor sale semnificative la dezvoltarea acestei discipline. El este cunoscut mai ales pentru teoria ierarhiei nevoilor umane și pentru modul în care a integrat aspectele spirituale și transcendente în cadrul psihologiei. Prezentăm câteva dintre lucrările și conceptele lui Abraham Maslow în contextul psihologiei transpersonale:

1. **Ierarhia nevoilor umane:** Una dintre cele mai cunoscute lucrări ale lui A. Maslow este teoria ierarhiei nevoilor umane. Acest model descrie trebuințele umane într-o structură piramidală, cu nevoile de bază, cum ar fi cele fiziologice și de siguranță, în partea de jos, iar nevoile mai înalte, precum cele sociale, de stima de sine și de autorealizare, în partea de sus. A. Maslow a introdus conceptul de autorealizare ca fiind aspirația indivizilor de a-și atinge potențialul maxim și de a dezvolta aspectele superioare ale conștiinței.
2. **Psihologia umanistică:** Abraham Maslow a fost unul dintre liderii mișcării psihologiei umaniste, care a pus accentul pe înțelegerea și promovarea potențialului uman. Această mișcare a susținut abordarea holistică a individului, privindu-l ca pe un întreg complex, cu nevoi fizice, emoționale, cognitive și spirituale.

3. **Auto-actualizarea:** Unul dintre conceptele-cheie ale lui A. Maslow este acela de auto-actualizare, care descrie procesul prin care indivizii aspiră să-și dezvolte toate capacitățile și să-și atingă potențialul maxim. El a susținut că aceasta poate implica o transformare spirituală și o căutare a sensului și a valorilor profunde în viață.
4. **Calea transcendentă:** A. Maslow a introdus conceptul de "cale transcendentă", unde el a descris o etapă ulterioară a dezvoltării umane, dincolo de auto-actualizare. Această etapă implică atingerea unui nivel superior de conștiință, de sensibilitate și de înțelegere a lumii și a propriei ființe.
5. **Psihologia transpersonală:** A. Maslow a fost unul dintre primii psihologi care a încorporat conceptele spirituale și transcendente în psihologie, deschizând astfel calea pentru dezvoltarea psihologiei transpersonale. El a recunoscut importanța aspectelor transpersonale ale experienței umane și a promovat studiul lor ca parte integrantă a psihologiei.

În ansamblu, lucrările lui Abraham Maslow au jucat un rol semnificativ în promovarea ideilor și conceptelor psihologiei transpersonale, contribuind astfel la înțelegerea mai profundă a dimensiunilor spirituale și transcendente ale conștiinței umane [8, 13, 14].

Stanislav Grof și terapia holotropică

Stanislav Grof este un psihiatru și psihoterapeut cunoscut pentru contribuțiile sale semnificative în dezvoltarea psihologiei transpersonale și a terapiei holotropice. El a fost un pionier în explorarea stărilor de conștiință alterate și în integrarea acestora în practica terapeutică. Terapia holotropă, dezvoltată de Grof, se concentrează pe utilizarea conștientă a stărilor de conștiință alterate pentru a accesa aspecte profunde și transpersonale ale conștiinței umane [63].

Prezentăm câteva aspecte despre Stanislav Grof și terapia holotropică:

1. **Contribuții la psihologia transpersonală:** Stanislav Grof este considerat unul dintre fondatorii psihologiei transpersonale. El a fost unul dintre primii psihologi care a studiat și a explorat în mod sistematic stările de conștiință alterate și aspectele transpersonale ale experienței umane. Grof a dezvoltat o perspectivă holistică și integratoare asupra psihologiei, care includea aspectele spirituale, transcendente și mistice.
2. **Terapia holotropă:** Terapia holotropă, dezvoltată de Stanislav Grof și soția sa Christina, este o formă de terapie experiențială care se bazează pe utilizarea stărilor de conștiință alterate pentru a explora și vindeca aspectele adânci ale conștiinței individului. Termenul "holotrop" provine din grecescul "holos" (întreg) și "trepein" (a se îndrepta spre), sugerând că terapia are ca scop întregirea sau vindecarea individului.
3. **Metode utilizate:** În terapia holotropă, stările de conștiință alterate sunt induse prin tehnici de respirație accelerată, muzică intensă și suport terapeutic. Aceste tehnici pot duce la experiențe intense și profunde, inclusiv revizitarea evenimentelor din trecut, explorarea aspectelor adânci ale psihicului și atingerea unor stări de conștiință extinse și transcendente.
4. **Explorarea transpersonală:** Terapia holotropică încurajează explorarea aspectelor transpersonale ale conștiinței, cum ar fi experiențele mistice, conexiunile cu dimensiuni superioare de realitate și descoperirea unor înțelegeri profunde ale vieții.

5. **Impact terapeutic:** Terapia holotropică are ca scop vindecarea și transformarea personală. Prin explorarea profundă a conștiinței, indivizii pot confrunta și elibera traume, blocaje emoționale și pot experimenta o mai mare înțelegere de sine și a vieții.
6. **Cercetare și scrieri:** Stanislav Grof a scris numeroase cărți care detaliază teoria și practica terapiei holotropice, precum și cercetările sale în domeniul stărilor de conștiință alterate și al psihologiei transpersonale.

Stanislav Grof și terapia holotropă au avut un impact semnificativ în dezvoltarea psihologiei transpersonale și în explorarea profunzimilor conștiinței umane. Terapia holotropă oferă o modalitate unică de a aborda aspectele adânci și transpersonale ale psihicului uman într-un cadru terapeutic sigur și ghidat.

Fondarea Asociației pentru Psihologie Transpersonală

Asociația pentru Psihologie Transpersonală (*Association for Transpersonal Psychology - ATP*) a fost fondată în anul 1969 ca o organizație dedicată studiului și promovării psihologiei transpersonale. Aceasta a fost una dintre primele organizații care a adus împreună profesioniști, cercetători și practicieni interesați de explorarea dimensiunilor spirituale și transcendente ale experienței umane în contextul psihologiei.

Misiune: Misiunea ATP a fost să adune profesioniști din diverse domenii, inclusiv psihologie, psihiatrie, antropologie, filozofie și spiritualitate, pentru a explora aspectele spirituale și transpersonale ale conștiinței umane. Asociația a susținut studiul experiențelor extinse de conștiință, transformarea personală și dezvoltarea superioară a conștiinței.

Conferințe și publicații: ATP a organizat conferințe anuale și a oferit un mediu în care cercetătorii și practicienii puteau împărtăși noile descoperiri, idei și abordări în domeniul psihologiei transpersonale. De asemenea, ATP a publicat reviste academice și alte materiale care au contribuit la dezvoltarea cunoașterii în acest domeniu.

Promovarea și recunoașterea psihologiei transpersonale:

Prin activitățile sale, ATP a contribuit la creșterea gradului de conștientizare și la recunoașterea psihologiei transpersonale ca un domeniu distinct în cadrul psihologiei. Organizația a jucat un rol important în formarea bazei teoretice și practice a psihologiei transpersonale.

Evoluția: De-a lungul anilor, psihologia transpersonală a evoluat și s-a diversificat, adăugând noi perspective și abordări. ATP a continuat să joace un rol în promovarea acestui domeniu și în facilitarea colaborării între oameni din diferite discipline și medii.

Principiile psihologiei transpersonale

Psihologia transpersonală este o direcție în psihologie care explorează aspecte mai profunde și extinse ale experienței umane, depășind conștiința obișnuită. Această direcție se preocupă nu numai de experiența psihologică individuală, ci și de legătura sa cu aspecte mai largi, cum ar fi spiritualitatea, conștiința cosmică și stările mistice.

Principiile de bază ale psihologiei transpersonale sunt:

Transcendența: Una dintre conceptele-cheie este ideea că omul nu este doar un corp fizic și procese psihice, ci și aspecte mai profunde și transcendente ale personalității. Psihologia transpersonală investighează experiențele legate de depășirea

conștiinței obișnuite, cum ar fi stările mistice, experiențele extatice și revelațiile spirituale.

Integrare: Psihologia transpersonală caută să integreze diferite abordări și curente psihologice. Ea combină elemente ale psihologiei occidentale cu practici spirituale estice, filozofie și doctrine religioase, creând o înțelegere mai completă a naturii umane.

Dezvoltare spirituală: Una dintre temele centrale în psihologia transpersonală este dezvoltarea personală în aspectul spiritual. Aceasta implică conștientizarea naturii sale autentice, atingerea unor stări de conștiință mai înalte și căutarea armoniei dintre individual și universal.

Autocunoaștere: Psihologia transpersonală subliniază importanța autocunoașterii și explorării propriilor lumi interioare. Prin diverse metode, cum ar fi meditația, visele, relaxarea și luciditatea în subconștient, oamenii pot pătrunde în straturile profunde ale conștiinței lor și pot descoperi noi aspecte ale personalității lor.

Sensul vieții: Psihologia transpersonală investighează întrebările legate de sensul vieții, scopurile existenței umane și legătura cu realități mai înalte. Aceasta permite oamenilor să găsească un sens profund și o direcție în viața lor.

Psihologia transpersonală are o importanță semnificativă nu doar pentru individ, ci și pentru societate în ansamblu. Aceasta ajută la depășirea sentimentului de deconectare și izolare, promovează relații mai armonioase între oameni și natură și contribuie la dezvoltarea unei culturi complete și conștiente.

Metodele psihologiei transpersonale

Psihologia transpersonală reprezintă o ramură a științelor psihologice care se concentrează pe cercetarea stărilor superioare de conștiință și a dezvoltării spirituale a individului. Această abordare încearcă să depășească limitele psihologiei tradiționale, ocupându-se nu doar de înțelegerea comportamentului și proceselor interne, ci și de investigarea aspectelor transcendente și transpersonale ale naturii umane.

Există mai multe metode utilizate în psihologia transpersonală pentru a explora și înțelege diverse aspecte ale experienței transcendente:

1. **Meditație și conștientizare (Mindfulness):** Aceste practici permit individului să fie conștient de gândurile, sentimentele și senzațiile sale, ceea ce ajută la extinderea conștientei și a percepției sale. Ca rezultat, persoana poate atinge niveluri profunde de contemplație și chiar stări transcendente.
2. **Medicină transcendentă:** Această abordare îmbină psihologia cu medicina pentru tratarea afecțiunilor fizice și psihologice prin accentuarea aspectelor spirituale și transcendente ale sănătății. Aplicarea acestei metode poate contribui la bunăstarea generală a pacientului.
3. **Terapie în profunzime:** Include metode care ajută oamenii să exploreze straturile lor inconștiente în scopul dezvăluirii aspectelor transpersonale ale personalității lor. De exemplu, analiza viselor, imaginația activă și terapia de regresie.
4. **Explorarea stărilor alterate de conștiință:** Acest lucru implică utilizarea substanțelor psihedelice, cum ar fi LSD sau psilocibina, pentru a induce stări transcendente. Aceste metode au fost studiate în ceea ce privește contribuția lor potențială la extinderea conștiinței și iluminarea spirituală.

5. **Studiul practicilor spirituale:** Cercetările din această zonă includ analiza tradițiilor religioase și mistice, inclusiv practicile meditative, rugăciunea și alte modalități de comunicare cu aspectele transcendente.
6. **Coaching transpersonal:** Această metodă combină principiile psihologiei transpersonale cu tehnicile de coaching pentru a ajuta oamenii să atingă obiective personale și spirituale.

Metodele psihologiei transpersonale sunt menite să extindă domeniul de cercetare al conștiinței umane și spiritualității. Ele ajută oamenii să-și conștientizeze potențialul dincolo de rutina zilnică și să dobândească o înțelegere mai profundă a propriei naturi și locului lor în univers.

Sarcini practice:

1. *Dați explicație conceptului „Holistic” prin prisma psihologiei transpersonale*
2. *Argumentați prin exemple practice obiectul de studiu al psihologiei transpersonale*

2. Introducere în terapia transpersonală

Obiective:

- *Înțelegerea surselor științifice privind fundamentele terapiei transpersonale;*
- *Cunoașterea rolului psihoterapiei transpersonale în activitatea profesională a psihoterapeuților*
- *Înțelegerea obiectivelor terapiei transpersonale*
- *Cunoașterea domeniilor de aplicare a psihoterapiei transpersonale*

Terapia transpersonală reprezintă o ramură a psihoterapiei care se concentrează pe aspectele spirituale și transpersonale ale experienței umane. Aceasta implică abordări terapeutice care depășesc limitele conștiinței individuale și explorează aspectele mai profunde ale sinelui și ale conexiunii cu ceva mai mare sau mai înalt decât sinele personal.

Terapia transpersonală a evoluat în contextul mișcării psihologice transpersonale din anii '60 - '70, care a pus accentul pe studiul și integrarea experiențelor spirituale în psihologie. Pionierii precum, Stanislav Grof și Abraham Maslow au contribuit semnificativ la dezvoltarea acestei discipline, precum a mai fost menționat mai sus.

Esența psihoterapiei transpersonale

În Republica Moldova, cele mai populare direcții terapeutice sunt gestalt terapia, terapia sistemică de familie, terapia traumelor și dependențelor etc. Și acest lucru nu este surprinzător, deoarece 80% dintre problemele care aduc oamenii la psihoterapeuți sunt legate de relații: disfuncții și tulburări de contact cu oamenii apropiați, cu colegii, cu sine, cu numeroase aspecte ale vieții. Toate acestea, în cele din urmă, duc la crize, conflicte, divorțuri și

experiențe extreme de diferite tipuri. Prin urmare, cele mai căutate direcții în terapie sunt cele care se ocupă direct de persoană în situațiile și relațiile sale de zi cu zi. Și nu întâmplător, acum câștigă din ce în ce mai multă popularitate diferitele școli de *terapie existențială și terapie a traumei*, concurând pentru primul loc cu *gestalt terapia, analiza tranzacțională clasică și terapia familială*.

Rolul psihoterapiei transpersonale în activitatea profesională a psihoterapeuților

Indiferent de cazul clientului, cei care caută asistență în cadrul terapiei transpersonale sunt, în primul rând, persoane care trăiesc în lumea cotidiană și se confruntă cu relații și probleme obișnuite. De aceea, pentru un terapeut transpersonal, este esențial să stăpânească terapia tradițională în oricare dintre direcțiile sus menționate, care sunt cele mai căutate. De asemenea, o înțelegere solidă a psihologiei analitice a lui C.G. Jung, care explorează arhetipurile, procesul de individualizare și alchimia, poate fi extrem de benefică. În plus, pentru a aborda problemele legate de creativitate și spiritualitate, este esențial ca specialistul să dețină o înțelegere profundă și să aplice în mod corespunzător una dintre principalele modalități ale *terapiei orientate spiritual*, cum ar fi *abordarea holotropică* a lui S. Grof, *terapia procesului* lui A. Mindell, *coaching-ul generativ* dezvoltat de R. Dilts și S. Gilligan, *terapia integrală* propusă de K. Wilber sau *terapia spirituală concepută* de R. Walsh. Acestea sunt doar câteva dintre abordările de bază, în timp ce numărul total de metode și practici legate de diferite religii și tradiții spirituale din întreaga lume este mult mai mare. În *psihoterapia transpersonală*, clientul este privit ca un individ în întreaga sa complexitate, care include toate aspectele psihicului său, de la cele biopsihosociale până la cele

spirituale. [18, 32, 41, 77]. Așadar, *terapia transpersonală* completează *terapia tradițională* prin:

1. *Abordarea problemelor și temelor spirituale;*
2. *Integrarea metodelor și practicilor din tradițiile spirituale în tratamentul problemelor umane obișnuite.*

B. Майков, citându-l pe Nietzsche încearcă să ofere o explicație prin analogie filosofică a esenței psihoterapiei transpersonale: „*Omul este asemenea unui copac. Cu cât se înalță mai mult spre lumină, cu atât rădăcinile sale pătrund mai adânc în pământ, spre întuneric și adâncime - către rău*”. Această metaforă reprezintă cheia înțelegerii terapiei transpersonale, a locului său, a obiectului său de studiu, a metodelor sale și a caracteristicilor sale de lucru.

Terapia transpersonală este strâns legată de domeniul supraindividual (transpersonal), dar pentru a lucra eficient în acest domeniu, este necesară o conexiune cu inconștientul individual și inconștientul colectiv. Cu cât explorăm mai profund dimensiunile spirituale, cu atât mai mult avem nevoie să purificăm ceea ce se află în adâncimea inconștientului individual și colectiv. De aceea, terapia transpersonală include o gamă complexă de practici spirituale, precum și cunoașterea profundă a psihologiei și terapiei profunde, fără de care această gamă de practici s-ar risipi.

Scopul terapiei transpersonale este de a ajuta individul să-și dezvolte conștiința, să-și descopere sensul și scopul vieții și să-și îmbunătățească starea generală de bine. Terapia transpersonală poate fi folosită pentru tratarea anumitor tulburări psihologice, dar și pentru dezvoltarea personală și evoluția spirituală.

Terapia transpersonală abordează individul într-un mod *holistic*, luând în considerare aspecte ale conștiinței, psihologiei, spiritualității și chiar aspecte corporale. Terapeuții transpersonali

văd individul ca pe o ființă complexă cu nevoi spirituale și existențiale. Terapia transpersonală explorează experiențele transpersonale, cum ar fi stările de conștiință alterate, experiențele mistice, revelațiile spirituale și momentele de iluminare. Aceste experiențe pot juca un rol important în transformarea personală și dezvoltarea spirituală a individului. Terapeuții transpersonali utilizează diverse metode și tehnici, inclusiv hipnoza regresivă, terapia prin artă, meditația, interpretarea viselor și lucrul cu conținutul inconștient. Acestea sunt folosite pentru a ajuta clienții să-și exploreze și să-și înțeleagă mai profund experiențele interioare.

Este important de menționat că terapia transpersonală este o abordare care nu este potrivită pentru toată lumea și poate necesita un terapeut specializat în acest domeniu. De asemenea, este esențial să se țină cont de nevoile și valorile individuale ale fiecărui client în procesul terapeutic.

Definiție și fundamente

Terapia transpersonală este o formă de psihoterapie care se concentrează pe explorarea și înțelegerea aspectelor profunde și spirituale ale experienței umane. Aceasta se bazează pe ideea că oamenii au potențialul de a experimenta stări de conștiință extinsă și de a dezvolta o legătură mai profundă cu sine, cu ceilalți și cu universul în ansamblu. Terapia transpersonală se distinge de terapia psihanalitică sau cognitiv-comportamentală prin accentul său pe dimensiunile spirituale și transcendente ale existenței.

Obiectivele terapiei transpersonale

Facilitarea transformării personale și a dezvoltării spirituale: Terapia transpersonală vizează ajutarea indivizilor să-și descopere potențialul și să se dezvolte la nivel spiritual.

Integrarea experiențelor transpersonale: Aceasta implică ajutorarea clienților să înțeleagă și să integreze experiențele lor transcendente în viața de zi cu zi.

Descoperirea sensului și a scopului: Terapeuții transpersonali ajută clienții să exploreze întrebări profunde legate de sensul vieții și să-și clarifice obiectivele spirituale și existențiale.

Metode și tehnici utilizate în psihoterapia transpersonală

Psihoterapia transpersonală utilizează o varietate de metode și tehnici pentru a ajuta clienții să-și atingă obiectivele. Acestea pot include:

- Meditația și practicile de conștientizare pentru a dezvolta o conștiință mai profundă a sinelui.
- Luciditatea în vise pentru explorarea și înțelegerea conținutului inconștient.
- Terapia prin artă sau expresivă pentru a permite exprimarea creativă a experiențelor interioare.
- Hipnoza regresivă pentru accesarea amintirilor și experiențelor din trecut.
- Lucrul cu simboluri și mituri pentru a explora înțelesurile profunde ale experiențelor.

Meditația și practicile de conștientizare sunt instrumente puternice pentru a dezvolta o conștiință mai profundă a sinelui. Aceste tehnici vizează observarea, înțelegerea și explorarea propriilor gânduri, emoții, senzații și stări mentale. Ele oferă o modalitate de a pătrunde în profunzimile minții și a conștiinței, permițându-ne să devenim mai conștienți de sine și să ne conectăm la aspecte mai profunde ale ființei noastre interioare.

Practicile de conștientizare pot lua forma următoarelor tehnici aplicate în meditație:

1. ***Meditația Mindfulness (conștientă)***: Aceasta este una dintre cele mai cunoscute și practicate forme de meditație. Se concentrează pe observarea cu atenție a momentului prezent, fără a-l judeca sau analiza. Scopul este de a deveni conștient de gânduri, senzații, și emoții fără a vă atașa sau respinge nimic.
2. ***Meditația Vipassana***: Aceasta este o tehnică tradițională de meditație budistă care implică observarea atentă a propriilor senzații fizice și mentale. Scopul este să dezvolte claritate și înțelegere profundă asupra naturii suferinței umane.
3. ***Meditația Transcendentală (TM)***: Această tehnică implică repetarea unui cuvânt sau a unei fraze (mantra) în minte pentru a atinge o stare profundă de relaxare și conștientă. TM este cunoscută pentru efectele sale benefice asupra sănătății mintale și fizice.
4. ***Meditația Zen***: O meditație tradițională japoneză care se concentrează pe atingerea iluminării sau a unei conștiințe profunde prin concentrare asupra unei întrebări enigmatice sau a unui koan.
5. ***Yoga și meditație***: Practicarea yoga combinată cu meditația este un mod eficient de a integra mișcarea fizică și conștientizarea, ajutând la dezvoltarea unei conștiințe mai profunde a corpului și minții.
6. ***Meditația cu ghid***: Uneori, începătorii sau cei care doresc să abordeze anumite probleme pot apela la ghizi sau meditații înregistrate care îi conduc în timpul meditației.

7. ***Meditația transcendențială:*** Acest tip de meditație implică folosirea unei mantră (un cuvânt sau o frază) pentru a atinge un nivel profund de conștiință și liniște interioară.

Prin practicarea regulată a meditației și a conștientizării, putem dezvolta o conștiință mai profundă a sinelui, devenind mai conștienți de modul în care gândurile, emoțiile și senzațiile influențează experiența de zi cu zi. Aceasta poate ajuta la gestionarea stresului, la dezvoltarea rezilienței emoționale și la dezvoltarea unei perspective mai clare asupra vieții etc.

Luciditatea în vise este o stare în care suntem conștienți că suntem într-un vis și putem lua decizii conștiente în interiorul visului. Acest concept este adesea utilizat în psihologie și în explorarea conținutului inconștient.

Luciditatea în vise este capacitatea de a deveni conștienți în timpul unui vis că suntem într-un mediu oniric și nu în realitatea de zi cu zi. Această conștientizare oferă oportunitatea de a interacționa conștient cu elementele visului și de a influența direcția acestuia. Luciditatea în vise poate fi dezvoltată și îmbunătățită printr-o practică regulată. Unii oameni o experimentează spontan, în timp ce alții folosesc tehnici precum ținerea unui jurnal de vise, efectuarea de verificări regulate a realității în timpul zilei sau folosirea unor cuvinte-cheie pentru a-și aminti că sunt într-un vis.

Luciditatea în vise poate fi folosită în diverse moduri pentru explorarea și înțelegerea conținutului inconștient:

1. ***Rezolvarea problemelor personale:*** Aveți posibilitatea de a vă confrunța cu temeri, anxietăți sau probleme personale într-un mediu de vis sigur și controlat.
2. ***Explorarea simbolurilor și a arhetipurilor:*** Puteți investiga simbolurile sau arhetipurile care apar în visele dvs. și să le

interpretați pentru a obține înțelegeri profunde despre psihologia personală.

3. **Studierea conștiinței umane:** Luciditatea în vise poate fi utilizată pentru a explora natura conștiinței umane și pentru a obține informații despre procesele mentale și emoționale.
4. **Creativitate și rezolvarea de probleme:** Unii oameni folosesc luciditatea în vise pentru a explora idei creative sau pentru a rezolva probleme complexe.
5. **Autocunoaștere și dezvoltare personală:** Luciditatea în vise poate servi ca un instrument puternic pentru autocunoaștere și dezvoltare personală, ajutându-vă să vă cunoașteți mai bine și să vă dezvoltați ca individ.

Este important să avem grijă să nu ne implicăm în activități care ar putea afecta negativ starea noastră mentală sau emoțională în timpul experiențelor lucide în vise. În plus, este important să interpretăm conținutul viselor cu discernământ și să consultăm dacă este necesar, un profesionist în domeniul psihoterapiei.

Luciditatea în vise poate fi o unealtă fascinantă și puternică pentru explorarea conținutului inconștient și dezvoltarea personală.

Terapia prin artă sau expresivă este o formă de terapie care utilizează procesele creative, precum desenul, pictura, sculptura, dansul, muzica și scrisul, pentru a permite clienților să-și exprime și să-și exploreze experiențele interioare. Această formă de terapie are scopul de a facilita comunicarea, autocunoașterea și vindecarea prin intermediul creativității. Iată mai multe detalii despre terapia prin artă sau expresivă:

1. **Proces creativ:** Terapia prin artă sau expresivă se concentrează pe procesul creativ în sine, mai degrabă decât pe produsul final. Acest proces oferă pacienților o modalitate

non-verbală de a explora și de a comunica gândurile, sentimentele și experiențele lor.

2. Necesită puține abilități artistice: Terapia prin artă nu necesită cunoștințe sau abilități artistice avansate. Este accesibilă tuturor, indiferent de nivelul de experiență artistică, deoarece se concentrează pe exprimarea personală și nu pe calitatea artistică.
3. Explorare a inconștientului: Așa cum în terapia prin vorbire se explorează gândurile și sentimentele inconștiente, în terapia prin artă sau expresivă se explorează adâncimea experiențelor inconștiente prin intermediul simbolurilor și metaforelor create în procesul creativ.
4. Terapie individuală și de grup: Terapia prin artă sau expresivă poate fi realizată într-un cadru individual sau de grup. Într-un context de grup, oamenii pot împărtăși și explora experiențele lor creative împreună, ceea ce poate spori procesul de vindecare.

Terapia prin artă sau expresivă poate fi eficace pentru tratarea unei game variate de probleme și tulburări, inclusiv tulburări de anxietate, depresie, stres posttraumatic, tulburări alimentare, traume și multe altele. Ea poate promova, de asemenea, dezvoltarea personală și creșterea autenticității. Terapia prin artă sau expresivă poate fi utilizată ca terapie autonomă sau poate fi integrată cu alte forme de terapie, precum terapia cognitiv-comportamentală sau terapia de vorbire. Această integrare poate oferi clienților un set variat de instrumente terapeutice. Terapeuții de artă sau expresivă sunt instruiți să creeze un mediu sigur și de încredere pentru pacienți, în care aceștia să se simtă liberi să exploreze și să exprime emoțiile și experiențele lor. De asemenea, respectă confidențialitatea și etica profesională.

Terapia prin artă sau expresivă oferă o modalitate unică și eficace de a aborda problemele psihologice și de a explora lumea interioară a individului prin intermediul creativității. Aceasta poate fi o opțiune valoroasă pentru cei care caută o terapie alternativă sau complementară pentru abordarea problemelor lor.

Hipnoza regresivă este o tehnică hipnotică specializată care are ca scop accesarea și explorarea amintirilor și experiențelor din trecut, inclusiv din perioadele timpurii ale vieții individului și, uneori, chiar din vieți anterioare, în cazul terapiei de regresie în vieți anterioare.

Iată câteva aspecte importante despre hipnoza regresivă:

1. Accesarea amintirilor: Prin intermediul hipnozei regresive, hipnoterapeutul ajută persoana să intre într-o stare profundă de relaxare și concentrare, numită tranșă hipnotică. În această stare, individul poate accesa amintiri și experiențe din trecut, chiar și cele pe care le-ar putea fi uitat sau suprimat în mod inconștient.
2. Terapia regresivă în vieți anterioare: În cadrul hipnozei regresive, uneori se folosește tehnica numită terapie de regresie în vieți anterioare. Aceasta presupune că amintirile și experiențele din vieți anterioare pot fi accesate și explorează în căutarea înțelegerii problemelor sau traumelor actuale.
3. Scopuri terapeutice: Hipnoza regresivă poate fi utilizată în terapie pentru a aborda o varietate de probleme și tulburări, cum ar fi anxietatea, depresia, traumele, fobii, insomniile și altele. De asemenea, poate fi utilizată pentru a explora și a înțelege mai bine motivele sau originile unor comportamente sau reacții specifice.

4. Recuperarea amintirilor: Este important de menționat că hipnoza regresivă poate ridica întrebări cu privire la validitatea și acuratețea amintirilor recuperate. Există dezacorduri și controverse cu privire la capacitatea hipnozei de a genera amintiri reale sau fabricate, ceea ce a dus la dezbaterile continue în comunitatea științifică și legală.
5. Conducerea terapeutică: Terapeuții calificați în hipnoza regresivă trebuie să ofere un mediu sigur și etic pentru pacienți și să evite să influențeze sau să sugereze amintiri false. Ei trebuie să fie instruiți în tehnicile de hipnoză și să respecte standardele etice ale practicii terapeutice.
6. Limitări și riscuri: Hipnoza regresivă nu este potrivită pentru toată lumea și poate exista unele riscuri asociate, cum ar fi amplificarea emoțiilor negative sau crearea de amintiri false. Este important să se aleagă un terapeut calificat și să se discute cu acesta toate preocupările și așteptările înainte de a începe terapia.
7. Hipnoza regresivă poate fi o tehnică utilă în cadrul terapiei pentru cei care caută să exploreze și să înțeleagă mai bine amintirile și experiențele lor din trecut.

Lucrul cu simboluri și mituri în cadrul terapiei este o componentă importantă a terapiei transpersonale și a terapiei de adâncime, inclusiv a psihologiei analitice jungiene. Această abordare terapeutică se bazează pe ideea că simbolurile și miturile au o semnificație profundă și pot fi utilizate pentru a explora înțelesurile profunde ale experiențelor umane. Iată mai multe despre acest aspect:

Simbolurile: Simbolurile sunt reprezentări sau imagini care au o semnificație mai profundă și mai largă decât ceea ce apare la suprafață. Ele pot fi obiecte, figuri, motive sau idei care au o semnificație culturală sau personală. În terapie, lucrul cu simboluri

implică explorarea și interpretarea acestora pentru a dezvălui înțelesurile ascunse ale gândurilor, sentimentelor sau comportamentelor unei persoane.

Mituri: Miturile sunt povești și narrative care au o semnificație culturală și simbolică profundă. Ele pot descrie experiențe umane universale sau pot reprezenta aspecte ale dezvoltării personale și a călătoriei umane. Terapia folosește miturile pentru a ajuta persoanele să exploreze și să înțeleagă propria lor călătorie în viață și provocările cu care se confruntă.

Psihologia analitică jungiană: Carl Jung a fost unul dintre pionierii în utilizarea simbolurilor și miturilor în cadrul psihoterapiei. El a dezvoltat concepte precum arhetipurile (reprezentări simbolice ale unor aspecte fundamentale ale umanității, cum ar fi mama, tatăl sau eroul) și procesul de individuație (căutarea unei conștiințe de sine complete și echilibrate). Terapeuții jungieni folosesc adesea simbolurile și miturile pentru a ajuta pacienții să exploreze aspecte ascunse ale psihicului lor.

Explorarea conștiinței profunde: Lucrul cu simbolurile și miturile permite pacienților să intre în conștiința lor profundă și să exploreze motivele, dorințele și fricile lor mai adânci. Acest proces poate facilita înțelegerea și acceptarea aspectelor mai puțin cunoscute sau neacceptate ale sine-lui.

Vindecarea și transformarea: Utilizarea simbolurilor și a miturilor poate servi și ca instrument pentru vindecarea și transformarea personală. Prin explorarea și înțelegerea mai profundă a experiențelor, o persoană poate găsi căi de depășire a problemelor sau traumelor și de dezvoltare a unor aspecte pozitive ale sine-lui.

Terapie artistică și creativă: Terapeuții folosesc adesea tehnici artistice și creative, precum arta, desenul, scrierea sau

dramatizarea, pentru a explora simbolurile și miturile într-un mod interactiv și expresiv.

Lucrul cu simboluri și mituri în terapie poate fi o modalitate profundă și semnificativă de a aborda problemele și de a sprijini creșterea personală și dezvoltarea conștiinței. Terapeuții calificați în această abordare terapeutică pot ghida pacienții în explorarea simbolurilor și miturilor personale pentru a găsi înțelesuri mai profunde ale experiențelor lor de viață.

Rolul psihoterapeutului în psihoterapia transpersonală

Psihoterapeuții transpersonali sunt ghizi și facilitatori în călătoria de autodescoperire a clienților. Ei creează un mediu sigur și de încredere în care clienții se simt liberi să-și exploreze gândurile, sentimentele și experiențele spirituale. Terapeuții au, de asemenea, un rol important în ghidarea clienților în înțelegerea și integrarea experiențelor transpersonale.

Domenii de aplicare a psihoterapiei transpersonale

Psihoterapia transpersonală poate fi folosită pentru o varietate de scopuri, inclusiv tratamentul tulburărilor psihologice, gestionarea stresului, dezvoltarea personală și evoluția spirituală. Aceasta poate fi utilă în tratarea problemelor precum anxietatea, depresia, traumele și crizele existențiale.

Psihoterapia transpersonală poate oferi un cadru valoros pentru cei care caută să-și exploreze aspectele spirituale ale existenței lor și să-și găsească un scop și sens mai adânc în viață. De asemenea, poate contribui la dezvoltarea conștiinței de sine și la îmbunătățirea calității vieții.

Sarcini practice:

**Explicați situația de mai jos, obținută în urma meditației.
Formulați ipoteze terapeutice.**

Sunt pe o plajă singur, în jur nu este nimeni, este o liniște profundă, chiar cumva apăsătoare. Vrea să plec de pe malul mării. În fașă văd o peșteră intru în ea, nu simt frică, doar o curiozitate. Dintr-o dată văd un coridor foarte lung cu multe uși, intru în prima din partea mea dreaptă. Dintr-o dată mă văd în trecut, în momentul când soția mea naștea. Am simțit din nou acea frică, frica ca nu voi fi suficient de puternic ca bărbat. Mi-a trecut prin minte gândul că nu am dreptul să fiu slab, nu am dreptul să greșesc.

3. Tehnici transpersonale în abordarea personalității

Obiective:

- *Cunoașterea specificului terapiei procesului lui Arnold Mindell;*
- *Cunoașterea specificului abordării holotropice a lui Stanislav Grof;*
- *Cunoașterea specificului Coaching-ului generativ dezvoltat de Robert Dilts și Stephen Gilligan;*
- *Cunoașterea specificului terapiei integrale a lui Ken Wilber;*
- *Cunoașterea specificului terapiei spirituale a lui Roger Walsh;*
- *Stăpânirea principalelor tehnici ale terapiei transpersonale;*
- *Înțelegerea indicațiilor și contraindicațiilor pentru psihoterapia transpersonală.*

Terapia Procesului, dezvoltată de Arnold Mindell, este o formă de terapie și consiliere care se concentrează pe explorarea conștiinței și pe lucrul cu procesele profunde și inconștiente ale psihicului uman. Această abordare terapeutică se bazează pe ideea că fiecare individ are un proces unic care este în continuă desfășurare și evoluție, iar terapeutul are rolul de a facilita și de a ghida acest proces într-un mod conștient și creativ [18].

Aspecte- cheie ale Terapiei Procesului lui A. Mindell:

1. **Lucrul cu procesele inconștiente:** Terapeutul Procesului este atent la semnalele subtile și la mesajele provenite din inconștientul clientului. Aceasta implică explorarea viselor, a imaginilor, a simbolurilor și a altor procese profunde care pot dezvălui informații importante despre stările interioare ale individului.
2. **Conștiința de sine și empatia:** Terapeuții Procesului trebuie să fie conștienți de propria lor experiență și să fie empatici în

relația cu clienții. Ei sunt instruiți să-și folosească propriile reacții și percepții ca instrumente de înțelegere a clientului.

3. Lucrul cu conflictele și tensiunile: Terapia Procesului se concentrează pe identificarea și explorarea conflictelor și tensiunilor interioare ale clientului. Aceasta include explorarea polarităților și a opozițiilor din conștiința individului și încurajează integrarea acestor aspecte într-un mod constructiv.
4. Creativitate și expresie: Terapia Procesului încurajează expresia creativă a clientului, cum ar fi desenul, dansul, teatrul sau alte forme de artă, pentru a explora și a exprima aspecte profunde ale conștiinței.
5. Lucrul cu corpul: Terapeuții Procesului acordă o atenție deosebită corpului și senzațiilor fizice ale clientului. Aceasta poate implica explorarea simptomelor fizice, a senzațiilor somatice și a manifestărilor corporale pentru a accesa înțelegerea profundă.
6. Atenția la aici și acum: Terapia Procesului se concentrează pe prezent, pe experiența actuală a individului. Terapeuții încurajează clienții să fie prezenți în momentul actual și să exploreze ce se întâmplă în timp real în corp, minte și emoții.

Terapia Procesului lui A. Mindell este o abordare holistică și integrativă care se potrivește pentru o gamă largă de probleme, inclusiv relații dificile, traume, stres, probleme de identitate și explorarea dezvoltării personale. Această terapie poate ajuta clienții să devină mai conștienți de ei înșiși, să-și dezvolte resursele interioare și să navigheze cu mai multă înțelegere și flexibilitate în viață.

Processwork poate fi folosită pentru a ajuta oamenii în toate stările de conștiință: adică în stările de conștiință considerate "normale" sau în stări alterate, cum ar fi stările "psihotice" sau extreme, stările comatoase și cele aproape de moarte. Poate fi aplicată în rezolvarea problemelor psihologice, a simptomelor corpului, în grupuri.

Prima carte a lui Arny Mindell, „Dreambody: Rolul corpului în dezvoltarea Sinelui” (1982), a descris constatările sale cu privire la modul în care simptomele corpului pot fi găsite în vise. Cartea sa din 1985, "River's Way: Știința proceselor din corpul visului," a stabilit principiile și conceptele psihologiei orientate spre proces. Cartea sa din 2010, "The Process Mind: Ghidul utilizatorului pentru Mentea lui Dumnezeu," descrie o experiență de inteligență subtilă a câmpului de forță corporal care ne mișcă într-un mod care reflectă mișcările viselor noastre. Cartea sa din 2013, "Dance of the Ancient One," împărtășește o nouă meditație de mișcare bazată pe spațiu pentru facilitarea problemelor personale și internaționale. Această metodă interdisciplinară care conectează psihologia, fizica și spiritualitatea poate fi folosită pentru a lucra cu situații personale dificile și probleme organizaționale.

Amy Mindell a creat și a definit conceptul de "Metaskills" în cartea sa din 1995, "Metaskills: Artă spirituală a terapiei." Pentru o introducere creativă la abordarea de lucru a Processwork în terapie, poate fi consultată cartea "Alternative To Therapy: O serie creativă de conferințe despre Process Work" (2002). Cea mai recentă carte a sa din 2019, "Your Unique Facilitator Style," explorează modul în care fiecare terapeut, coach are modalități speciale de lucru care fac munca lor unică și eficientă.

Pentru abordări orientate spre proces în lucrul interior, mindfulness și meditație, pot fi consultate în special cartea lui

Arny, "Working on Yourself Alone.", cartea "The Dreaming Source of Creativity: 30 de modalități simple de a vă distra și lucra la voi înșivă." [19].

Abordarea holotropică a lui Stanislav Grof este o formă distinctă de terapie și explorare a conștiinței dezvoltată de psihoterapeutul ceh Stanislav Grof și soția sa Christina Grof. Această abordare se concentrează pe explorarea profundă a conștiinței umane, inclusiv a experiențelor transpersonale și a conținutului inconștient [45].

*Caracteristici - cheie ale abordării holotropice
a lui Stanislav Grof:*

1. Respirația holotropică: Un aspect central al acestei abordări este tehnica cunoscută sub numele de "respirația holotropică". Participanții sunt încurajați să respire rapid și profund, ceea ce poate duce la modificări ale conștiinței și la experiențe transpersonale. Acest proces este însoțit de muzică și susținut de un facilitator experimentat.
2. Explorarea conținutului inconștient: Abordarea holotropică încurajează explorarea profundă a conținutului inconștient al minții. Acest lucru poate include amintiri din copilărie, traume, imagini, simboluri și chiar experiențe cu aspecte transpersonale sau spirituale.
3. Experiențe transpersonale: Holotropismul se concentrează pe experiențele transpersonale, cum ar fi sentimentul de unitate cu universul, întâlniri cu entități sau ființe spirituale și alte trăiri care depășesc limitările conștiinței ego-ului obișnuit.
4. Terapie și auto-descoperire: Deși abordarea holotropică este adesea asociată cu stări de conștiință non-ordinare, ea poate fi utilizată și în scopuri terapeutice. Acest proces de auto-

descoperire și eliberare a conținutului inconștient poate ajuta la vindecarea traumelor, la creșterea conștiinței și la dezvoltarea personală.

5. Comunitate și grupuri de lucru: Mulți practicanți ai abordării holotropice participă la sesiuni de grup sau la retreat-uri pentru a explora împreună aceste stări de conștiință și pentru a beneficia de suportul unei comunități.
6. Contribuții la Psihiatrie și Psihologie: Stanislav Grof a avut un impact semnificativ asupra domeniului psihiatriei și al psihologiei transpersonale prin cercetarea sa în domeniul stărilor non-ordinare de conștiință și prin dezvoltarea abordării holotropice.

Experiențele în cadrul abordării holotropice pot fi intense și profunde și, prin urmare, este esențial să fie conduse sub îndrumarea unui facilitator bine instruit și într-un mediu sigur. Abordarea holotropă este, în principal, utilizată de persoane care sunt interesate de auto-descoperire și explorarea conștiinței umane în profunzime.

Coaching-ul generativ dezvoltat de Robert Dilts și Stephen Gilligan reprezintă o abordare distinctă în domeniul coaching-ului și dezvoltării personale. Această metodologie combină principii din mai multe domenii, inclusiv programarea neurolingvistică (NLP), psihologie, terapie și dezvoltare personală, pentru a ajuta oamenii să-și atingă obiectivele și să-și dezvolte potențialul.

Aspecte -cheie ale coaching-ului generativ:

1. **Generativitate și creație:** Un element central al coaching-ului generativ este conceptul de "generativitate". Acesta se referă la capacitatea de a crea și de a aduce în existență. Coaching-ul generativ se concentrează pe dezvoltarea resurselor interne ale individului pentru a-și atinge obiectivele și pentru a deveni creatori conștienți ai propriei vieți.

2. Comunicare empatică și conexiune: Această metodologie pune un accent deosebit pe comunicare și conexiune. Coacherii generativi învață cum să creeze un spațiu sigur și empatic pentru clienți, astfel încât aceștia să poată explora, să se exprime și să-și dezvolte încrederea.
3. Transformarea limitărilor: Coaching-ul generativ abordează transformarea limitărilor personale și a obstacolelor. Prin intermediul tehnicilor din NLP și alte abordări, coacherii generativi ajută clienții să identifice și să depășească barierele mentale și emoționale care îi împiedică să-și atingă obiectivele.
4. Lucrul cu stări de conștiință: Această metodologie poate implica și lucrul cu stări de conștiință diferite. Stephen Gilligan, în special, a dezvoltat ceea ce el numește "trance generative", care folosește stări de conștiință alterate pentru a accesa resurse și înțelesuri profunde.
5. Respectarea diversității și subiectivității: Coaching-ul generativ pune un accent deosebit pe subiectivitatea fiecărui individ. Nu există o "abordare unică potrivită pentru toți". În schimb, se respectă și se lucrează cu diversitatea unicității fiecărui client.
6. Dezvoltare personală continuă: Atât coacherii, cât și clienții sunt încurajați să continue să se dezvolte și să învețe. Acesta este un proces în curs de desfășurare în care atât coach-ul, cât și clientul, își extind conștientizarea și competențele.
7. Coaching-ul generativ dezvoltat de Robert Dilts și Stephen Gilligan se adresează celor care doresc să-și îmbunătățească viața și să-și atingă potențialul maxim. Este o metodologie complexă și adesea adâncă care poate aborda aspecte, precum obiective profesionale, dezvoltare personală, relații interpersonale și multe altele.

Terapia integrală propusă de Ken Wilber este o abordare psihoterapeutică și de dezvoltare personală care se bazează pe ceea ce el numește "teoria integrală". Această teorie încearcă să integreze și să sintetizeze o gamă largă de perspective și abordări din domeniul psihologiei, spiritualității, filosofiei și științelor sociale pentru a oferi o viziune comprehensivă asupra dezvoltării umane și a psihoterapiei.

Ită câteva aspecte - cheie ale terapiei integrale conform lui Ken Wilber:

Integralitate și integrare: Abordarea integrală se concentrează pe ideea integrării și reunificării diferitelor aspecte ale vieții umane. K. Wilber susține că există multiple niveluri de dezvoltare și conștiință și că terapia ar trebui să abordeze toate aceste niveluri, de la aspectele fizice și psihologice până la cele spirituale.

1. Kosmos și context: Wilber aduce în discuție conceptul de "kosmos", referindu-se la întregul univers și toate aspectele sale. Terapia integrală ia în considerare contextul mai larg al vieții clientului, inclusiv factori culturali, sociali și spirituali.
2. Cuadrant Model: Unul dintre conceptele centrale ale terapiei integrale este "Cuadrant Model". Acest model împarte realitatea în patru dimensiuni sau cadrante: interior individual, exterior individual, interior colectiv și exterior colectiv. Terapia integrală explorează cum aceste dimensiuni interacționează și influențează dezvoltarea și bunăstarea umană.
3. Spiral Dynamics: Wilber a lucrat cu teoria Spiral Dynamics, care descrie evoluția conștiinței umane prin intermediul unor stadii sau niveluri de dezvoltare. Terapia integrală poate folosi acest model pentru a înțelege și ghida dezvoltarea personală a clientului.

4. Transpersonalitate și spiritualitate: Terapia integrală recunoaște importanța dimensiunii spirituale a vieții umane. Aceasta include explorarea experiențelor transpersonale și a căilor spirituale ca parte a procesului terapeutic.
5. Practică holistică: Terapia integrală încurajează o abordare holistică a sănătății și bunăstării umane. Aceasta poate implica diferite tehnici și practici, inclusiv meditația, yoga, terapia artei și multe altele.
6. Dezvoltare personală continuă: Terapia integrală promovează dezvoltarea continuă și evoluția conștiinței umane. Este o abordare orientată spre creștere și transformare pe parcursul vieții.

Terapia integrală nu este doar o tehnică de terapie, ci mai degrabă o filozofie și o viziune comprehensivă asupra dezvoltării umane. Prin integrarea diferitelor perspective și abordări, Wilber susține că terapia integrală poate ajuta la înțelegerea și rezolvarea problemelor umane într-un mod mai cuprinzător și efektiv.

Terapia spirituală concepută de Roger Walsh este o formă de terapie și dezvoltare personală care se concentrează pe dimensiunea spirituală a individului. Roger Walsh este un psihiatru și cercetător în domeniul conștiinței umane și al dezvoltării spirituale și a dezvoltat o abordare care integrează elemente din psihologie, spiritualitate și practici tradiționale de vindecare.

Terapia spirituală dezvoltată de Roger Walsh este cunoscută sub numele de "terapie spirituală transpersonală" sau "terapie spirituală integrativă". Această abordare terapeutică se concentrează pe integrarea aspectelor spirituale în procesul de vindecare și dezvoltare personală.

Aspecte - cheie ale terapiei spirituale propuse de Roger Walsh:

1. Explorarea spiritualității personale: Terapia spirituală încurajează individul să exploreze și să-și dezvolte propria dimensiune spirituală. Acest lucru poate include explorarea valorilor personale, credințelor spirituale, experiențelor transpersonale și meditația.
2. Holism și integrare: Walsh susține că sănătatea și bunăstarea umană depind de integrarea armonioasă a diferitelor aspecte ale ființei umane: fizic, mental, emoțional și spiritual. Terapia spirituală abordează această dimensiune holistică a individului.
3. Practici spirituale și meditație: Terapia spirituală poate implica practici spirituale precum meditația, rugăciunea sau riturile sacre. Aceste practici sunt folosite pentru a sprijini dezvoltarea conștiinței spirituale și pentru a cultiva stări de conștiință superioare.
4. Conștientizare și mindfulness: Terapeuții spirituali pot utiliza tehnici de conștientizare și mindfulness pentru a ajuta clienții să devină mai conștienți de propriile gânduri, emoții și experiențe. Acest lucru poate contribui la transformarea și vindecarea personală.
5. Căutarea sensului și scopului: Terapia spirituală poate ajuta oamenii să exploreze întrebări profunde despre sensul și scopul vieții lor. Acest proces poate oferi un sentiment mai mare de direcție și înțelegere a vieții.
6. Tratamentul tulburărilor spirituale: Terapia spirituală poate fi folosită și pentru tratarea tulburărilor spirituale sau crizelor spirituale. Acestea pot include experiențe intense de transformare sau de criză care au un aspect spiritual puternic.

7. Integrarea tradițiilor spirituale: Roger Walsh subliniază importanța respectului față de diversitatea tradițiilor spirituale din întreaga lume și integrează în terapie elemente din diferite tradiții, precum budismul, hinduismul, creștinismul și altele.
8. Cercetare și știință: Terapia spirituală se bazează pe cercetările și descoperirile din domeniul științific al conștiinței și al dezvoltării umane. Walsh promovează o abordare științifică a spiritualității și a terapiei spirituale.

Este important de menționat că terapia spirituală nu este neapărat legată de o anumită religie sau credință, ci este concepută pentru a fi adaptată la nevoile individuale ale fiecărui client. Scopul terapiei spirituale este de a sprijini dezvoltarea conștiinței spirituale, bunăstarea și transformarea personală, indiferent de tradiția spirituală specifică a clientului.

Principalele tehnici ale terapiei transpersonale

Tehnici de orientate corporală: terapia bioenergetică a lui A. Lowen, conștientizarea senzorială, terapia prin dans, diverse exerciții de la yoga, tai-zi-chuan, arte marțiale. Astfel de tehnici fac posibilă stabilirea unei relații între trup și suflet, stabilirea unui mecanism de auto-vindecare a bolilor fizice prin conștientizare, eliberarea din blocurile corpului și transformarea ulterioară a problemei.

Tehnicile de respirație care provoacă o stare modificată a conștiinței - renaștere (renaștere), respirație holotropă, trăire, asigură apariția catharsisului emoțional și a experiențelor transpersonale.

Tehnici de dialoguri gestalt, imaginație ghidată: vizualizarea creativă a lui Shakti Gawain, tehnicile de lucru cu visele dezvoltate

de S. LaBerge, abordarea creativă a analizei viselor descrisă de S. Krippner și alții sunt folosite pentru a elibera blocuri emoționale.

Tehnica meditației. Învățând în procesul de terapie transpersonală noi modele de atitudine față de sine și mediul înconjurător, adică învățând să înțelegem experiențele într-un mod diferit, o persoană dezvoltă conștiința. În procesul de reflecție, are loc o regândire cognitivă, care permite transformarea multor probleme, informații reprimite și învățarea unei existențe mai holistice și libere.

Una dintre caracteristicile terapiei transpersonale este aceea că, la alegerea tehnicilor de lucru, terapeutul ia în considerare personalul și universalul (caracteristicile transpersonale).

Indicațiile pentru psihoterapia transpersonală

Post-stres (consecințe ale violenței, traume psihologice asociate cu participarea la ostilități, dezastre) și stări de criză (crize legate de vârstă și existențiale), stări de anxietate, inclusiv cu atacuri de panică. Terapia transpersonală ajută la procesarea și utilizarea experienței traumatice, eliberând în același timp energia consumată pentru deplasarea situației traumatice din conștiință (pentru formarea de apărări psihologice), datorită căreia simptomele asteniei dispar, nivelul anxietății scade, somnul se normalizează, tensiunea generală dispare și experiența negativă se transformă într-una pozitivă. Mai mult, se formează noi strategii comportamentale. O persoană începe să vadă sens în viața sa, are un viitor promițător.

Tulburări nevrotice. În acest caz, terapia urmărește să ofere pacienților posibilitatea de a se privi pe ei înșiși și situația lor de viață din exterior, de a avea acces la resursele blocate anterior și de a evita rezistența.

Tulburări depresive de nivel non-psihotic.

Boli psihosomatice (cu verificarea obligatorie a adevăratului statut somatic, vezi contraindicații). Utilizarea terapiei transpersonale în patologia psihosomatică se bazează pe principiul că factorul psiho-emoțional joacă un rol decisiv în dezvoltarea acestor boli, iar motivele care au condus la această formă de răspuns au rădăcinile în copilăria profundă.

Infertilitate secundară, mastopatie, fibroame, în dezvoltarea cărora joacă un rol o situație traumatică.

Reabilitare psihologică în tratamentul alcoolismului, dependenței de droguri, abuzului de substanțe (în terapia complexă cu tratament medicamentos) pentru a identifica motivele care au condus la utilizarea substanțelor psihoactive, la formarea unui nou comportament și la eliminarea dependenței psihologice.

Contraindicațiile pentru psihoterapia transpersonală

Boli cardiovasculare - insuficiență cardiacă, infarct miocardic, afecțiuni post-infarct sau post-accident vascular cerebral (mai puțin de 1 an), boală cardiacă ischemică (angina pectorală instabilă, angina pectorală în repaus), hipertensiune arterială (2-B, 3 etape), pronunțată ateroscleroza vaselor cerebrale.

Leziuni fizice recente (fracturi, luxații, vânătăi severe, sângerări), intervenții chirurgicale recente cu suturi, fragilitate osoasă congenitală. În timpul sesiunilor, oamenii se mișcă intens, uneori cu o amplitudine mare. Și, prin urmare, este necesară o atenție specială în raport cu cei care suferă de luxația obișnuită a umărului sau genunchiului sau fragilitate patologică a oaselor, deoarece mișcarea intensivă poate duce la deteriorarea sau poate provoca complicații.

Glaucom, dezlipire de retină (contraindicație absolută).

Boli infecțioase acute.

Forma severă de astm bronșic sau cardiac (hormonodependent, când se exprimă obstrucția organică a bronhiilor).

Perioada postoperatorie timpurie.

Epilepsie

Sarcina (contraindicație absolută). Placenta este partea corpului care suferă vasoconstricție ca urmare a hiperventilației.

Consecința acestui fapt este deteriorarea alimentării cu sânge a fătului. În plus, femeile din sesiunile de terapie transpersonală își pot retrăi propria naștere (pot experimenta experiențele mamei lor) sau nașterea unui copil anterior etc., care poate fi însoțită de contracție uterină. Acest lucru poate provoca sângerări și poate duce la avort spontan.

Psihopatie isterică (contraindicație absolută).

Nu se includ persoanele care nu am împlinit vârsta de 20 ani.

Boală mintală endogenă (contraindicație absolută).

Psihoterapia transpersonală poate servi drept declanșator pentru exacerbarea afecțiunii, pentru debutul psihozei, chiar și atunci când pacientul este în remisie. Psihoterapia transpersonală este, de asemenea, incompatibilă cu tratamentul cu antipsihotice, antidepressive și tranchilizante care suprimă emoțiile.

Sarcini practice:

- 1. Descrieți un studiu de caz prin anamneză.***
- 2. Elaborați ipotezele terapeutice în baza studiului de caz.
(Vezi anexa 1)***
- 3. Specificați metodele prin intermediul cărora e posibil de rezolvat cazul.***

4. Principalele tehnici de explorare a viselor

Obiective:

- *Cunoașterea metodei Jung-Senoi în interpretarea viselor;*
- *Explorarea principalelor tehnici de explorare a viselor utilizate în cadrul metodei Jung-Senoi;*
- *Analiza principalelor tipuri de vis.*

Metoda Jung-Senoi în interpretarea viselor

Fenomenul legat de interpretarea viselor îl găsim încă în faza mistică al psihologiei transpersonale ce cu seamă implică simbolurile onirice și interpretarea lor sub aspectului cultural al fiecărei civilizații. Mai târziu renumiții cercetători din psihologie, medicină, neurofiziologie etc. s-au expus pe baza interpretării viselor aducând argumente științifice.

Visele, în viziunea lui S. Freud, sunt formate ca rezultat a două procese mentale. Primul proces implică forțe inconștiente care construiesc o dorință care este exprimată de vis, iar al doilea este procesul de cenzură care distorsionează forțat exprimarea dorinței. În opinia lui Freud, toate visele sunt forme de „împlinire a dorințelor”.

O abordare mult mai largă a interpretării viselor îi revine lui K. Jung. El abordează visele și anume interpretarea lor prin prisma arhetipală.

Imagini arhetipale discutate cel mai frecvent în literatura de specialitate sunt cele ale Egoului (ca Ego-ul în vederea atingerii obiectivelor), Umbra (aspecte necunoscute ale personalității, de obicei clasificate ca fiind negative), Anima (componenta contra-sexuală a unui bărbat), Animus (componenta contra-sexuală la femeie), bătrânul înțelept (sau înțelepciunea ca arhetip) și Magna Mater (Marea mamă sau zeița mamă) [9, 10].

CG. Jung susține că simbolismul arhetipal experimentat de către un individ trece dincolo de limitele experienței de viață și deschide drumul către diferite alte concepte. Toate ființele umane au în comun același echipament biologic (creierul și sistemul nervos central), deci au o tendință de a percepe senzori comune, dacă împărtășesc experiența existenței în limite normale, încorporate într-un simbol, chiar și la un nivel implicit (adică inconștient).

Astfel de factori delimitează conceptul lui Jung al așa-numitului „*inconștient colectiv*”, considerat de el ca fiind cel mai adânc, mai vechi și mai misterios strat al psihicului [9, 10].

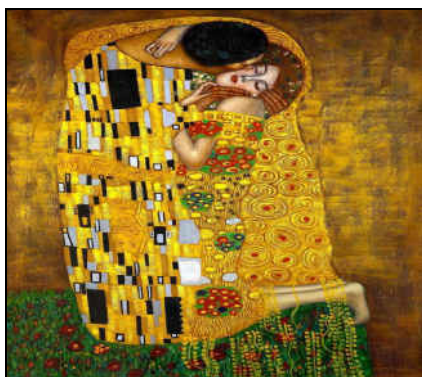
Inconștientul colectiv - în măsura în care putem spune ceva despre el - pare să se compună din motive mitologice sau imagini primordiale, și de aceea miturile tuturor popoarelor sunt exponenții săi. De fapt, toată mitologia ar putea fi considerată un soi de proiecție a inconștientului colectiv... De aceea putem studia inconștientul colectiv în două moduri, prin mitologie și prin analiza individului. (Extras din *The Structure of the Psyche*, CW 8, par. 325.)

Interpretarea simbolică a lumii înconjurătoare se poate regăsi și în operele de artă a mișcării artistice Simbolism, potrivit căreia valoarea fiecărui obiect și fenomen din lumea înconjurătoare poate fi exprimată și descifrată cu ajutorul simbolurilor. Interpretarea simbolurilor pictorilor depinde de cultura în care a crescut omul de artă, precum și de ”inconștientul colectiv”

Gustav Klimt (n. 14 iulie 1862, Viena, Austro-Ungaria – d. 6 februarie 1918, Viena, Austro-Ungaria) a fost un pictor și decorator austriac, lider al avangardei vieneze și unul din fondatorii Secesii vieneze. Arta lui a contribuit în mare măsură la izbucnirea uneia din cele mai mari revoluții din istoria artei. Renumita pictura ”Sărutul”, reflectă despre ce este obișnuit să

vorbim cu supărare și puls rapid – aceasta este dragostea, ochi la ochi, o respirație pentru doi, etc. Extazul trăit de doi a trăit probabil în gândurile autorului însuși, iar acum al nostru. Un sărut lung a durat zeci de ani. Acțiunea înghețată nu poate fi întreruptă, deoarece marginea periculoasă a stâncii este aproape. Pentru a se ține de iubita lui, bărbatul și-a înfășurat brațele în jurul corpului femeii, ținându-și fața mică cu palmele, ca și cum ar domina forța, slăbiciunea sau infantilism feminin.

Sărut – Gustav Klimt



O premisă fundamentală a interpretării viselor constă în faptul ca imaginile simbolice și acțiunile onirice (din timpul visului) au pentru persoană un sens specific, unic.

Prelucrarea viselor ocolește Eul defensiv, aducând la suprafața Sinele cel adevărat.

O a doua premisă este aceea ca visul vorbește fiecăruia despre persoana sa și despre viață, deoarece visul reflectă psihologia persoanei.

Principalul avantaj al integrării explorării visului cu terapia consta în faptul că aceasta îi permite, atât clientului, cât și persoanei care execută terapia să se concentreze direct asupra unui domeniu

mai larg de probleme decât ar fi posibil în cazul terapeutului sau clientului separat. Explorarea visului reprezintă și un proiect de progres la care se adaugă efectul terapiei.

***Principalele tehnici de explorare a viselor utilizate
în cadrul metodei Jung-Senoi***

1. *Explorarea individuală a viselor;*
2. *Explorarea în grup a viselor;*
3. *Obiectivarea viselor;*
4. *Urmărirea Eului oniric;*
5. *Reluarea visului în scris;*
6. *Dialogul cu personajele onirice;*
7. *Imersiunea simbolică în vis;*
8. *Explorarea corpului oniric;*
9. *Explorarea onirică arhetipală;*
10. *Reintrarea în vis;*
11. *Punerea în scenă a visului;*
12. *Reprezentarea artistică a visului;*
13. *Incubația visului;*
14. *Amplificarea simbolurilor.*

Metoda Jung-Senoi utilizează aceste tehnici de explorare a viselor pentru a adânci înțelegerea și interpretarea lor.

1. *Explorarea individuală a viselor:* Acest proces implică analiza și interpretarea viselor individuale ale unei persoane, permițându-i să exploreze semnificațiile personale ale simbolurilor și evenimentelor din vis.
2. *Explorarea în grup a viselor:* Grupurile pot fi folosite pentru a discuta și a explora colectiv visele participanților. Această tehnică aduce multiple perspective și interpretări în discuție.

3. *Obiectivarea viselor*: Aceasta implică transformarea subiectivă a visului într-o formă obiectivă, cum ar fi desenarea sau povestirea sa, pentru a obține o perspectivă mai clară asupra simbolurilor și a evenimentelor din vis.
4. *Urmărirea Eului oniric*: Prin această tehnică, individul încearcă să intre în contact direct cu Eul oniric și să exploreze în mod conștient visul. Acest lucru poate duce la dezvăluirea unor înțelesuri mai profunde.
5. *Reluarea visului în scris*: Individul își notează visul în detaliu, inclusiv emoțiile și senzațiile resimțite în timpul visului. Această tehnică ajută la păstrarea amintirii visului și la explorarea sa ulterioară.
6. *Dialogul cu personajele onirice*: Se poate crea un dialog imaginar cu personajele din vis pentru a obține mai multe informații și înțelesuri despre mesajele visului.
7. *Imersiunea simbolică în vis*: Persoana poate relua stările și simbolurile din vis, trăindu-le din nou într-un mod imaginar sau meditativ pentru a obține înțelesuri mai profunde.
8. *Explorarea corpului oniric*: Se acordă atenție senzațiilor fizice sau disconfortului din vis și se încearcă înțelegerea semnificațiilor lor.
9. *Explorarea onirică arhetipală*: Această tehnică se concentrează pe identificarea și explorarea simbolurilor și temelor arhetipale prezente în vis, cum ar fi Arhetipul mamei sau bătrânul înțelept.
10. *Reintrarea în vis*: Persoana poate încerca să reintre într-un vis în timpul stării de veghe sau meditației pentru a continua explorarea și interacțiunea cu simbolurile și personajele din vis.
11. *Punerea în scenă a visului*: Se poate crea o reprezentare sau o dramatizare a visului pentru a obține o perspectivă mai clară asupra evenimentelor și a interacțiunilor din vis.

12. *Reprezentarea artistică a visului:* Persoanele pot utiliza arta, cum ar fi desenul sau pictura, pentru a ilustra simbolurile și evenimentele din vis, ceea ce poate aduce înțelesuri noi la suprafață.
13. *Incubația visului:* Această tehnică implică formularea unei întrebări sau a unei probleme înainte de culcare și așteptarea unui răspuns în vis.
14. *Amplificarea simbolurilor:* Prin această tehnică, individul analizează simbolurile din vis în profunzime, căutând conexiuni și semnificații mai largi.

Aceste tehnici oferă o gamă variată de modalități de explorare și interpretare a viselor, contribuind la dezvoltarea mesajelor și a înțelesurilor lor profunde.

Principalele tipuri de vis

- **Vise ale copilăriei:** visele din perioada prezentă pot reflecta o dinamică din copilărie care necesită rezolvare. Visele pe care vi le amintiți din perioada de început a copilăriei evidențiază întotdeauna matricea mitică, a cărei punere în scenă este mereu reluată în timpul vieții unei persoane.
- **Vise ale problemelor Eului:** visele aduc adesea în fața Eului oniric sau al Eului în stare de veghe probleme de atitudine, sentimente și comportament care necesită schimbări.
- **Vise ale relațiilor:** unele vise evidențiază în mod exact dinamica unei relații apropiate și chiar ceea ce avem de făcut. Vise ale "umbrei": vise ce ne ajută să ne desprindem de acea parte a noastră cunoscută sub numele de "persoană" (mască socială), înfățișându-ne ca adoptând comportamentul "umbrei" (partea ascunsă din noi).

- **Vise amplificatoare:** visele pot exagera anumite situații sau atitudini de viață pentru a le scoate clar în evidență în fața celui care visează.
- **Vise anticipative:** visele ne pot pune în alertă cu privire la principalele evenimente exterioare care se pot produce în viitor.
- **Vise arhetipale:** sursa viselor îi poate arăta celui care visează care dintre energiile sale arhetipale sunt cele mai active sau care sunt mai accentuate într-o anumită situație de viață, astfel încât acestea să treacă în conștient și să poată fi folosite.
- **Vise atestatoare sau complementare:** atunci când am făcut o opțiune eficientă sau importantă în viață vom avea adesea un vis care confirmă această acțiune.
- **Vise compensatoare:** în orice problemă poate apărea un punct de vedere diferit sau contrar punctului de vedere predominant al Eului.
- **Visele copiilor:** copiii își pot explora visele asemenea persoanelor adulte dacă se apelează la procese intuitive, de tipul artei sau povestitului.
- **Visele coșmar:** visele în care apar elementele potrivnice cu care se confruntă Eul oniric se pot transforma în coșmaruri, dacă Eul în stare de veghe se blochează datorită spaimii și trezește Eul oniric înainte de a se fi produs rezolvarea situației onirice în cauză.
- **Visele de explorare:** în vise, la nivelul imaginilor și sentimentelor, ne putem întâlni cu lucruri imposibile în viața exterioară.
- **Vise de natură sexuală:** în vis, relația sexuală poate reflecta modelul arhetipal care se află la baza vieții sexuale exterioare sau poate reprezenta experiența reunirii într-un tot unitar cu o altă parte din noi.

- **Vise de perspectivă:** vise ce ne pot arată potențialele unor noi orientări și direcții de viață sau ne pot releva problema pe care trebuie să o rezolvăm.
- **Vise de veghe:** uneori situațiile interioare pot deveni atât de intense și necesită, atât de acut o rezolvare, încât ele erup în viața exterioară, creând scene încărcate de simbolism în legătură cu opțiunile persoanei respective în viața exterioară.
- **Vise instructive:** anumite vise instruiesc Eul în stare de veghe prin plasarea Eului oniric în situații dificile care sunt abordate într-o nouă manieră, astfel încât să poată fi rezolvate; în acest mod persoana în cauză este ajutată să câștige o nouă experiență de viață.
- **Vise intuitive:** uneori visele relevă informații despre persoane și situații din afară astfel încât să putem acționa conștient pentru a rezolva o situație.
- **Vise lucide:** visele în care Eul în stare de veghe și Eul oniric se confundă, producând starea de recunoaștere conștientă ca visăm; ele se nasc adesea datorită faptului că funcția Eului preia funcția generatoare de imagini de la sursa viselor.
- **Vise nerezolvate:** visele nerezolvate sunt vise care prezintă problemele într-o situație statică sau de conflict, fără a propune o rezolvare.
- **Vise problemă:** visele pot aduce în fața noastră probleme interne sau exterioare, astfel încât prin explorare să le putem rezolva.
- **Visele psihice:** în visele psihice percepem intuitiv situații pe care altfel nu le-am putea cunoaște.
- **Visele revelatoare:** uneori visele ne descoperă noi posibilități de acțiune sau înțelegere.

- **Visele spirituale:** visele spirituale ne oferă o perspectivă importantă a relației Eului cu energiile sursei.
- **Visele sublime:** un vis sublim este visul care conține o problemă majoră de viață, împreună cu o posibilă rezolvare și o nouă abordare sesizabilă la nivel sentimental.

Notă: Prima condiție pentru a ne aminti visele este să fim motivați pozitiv.

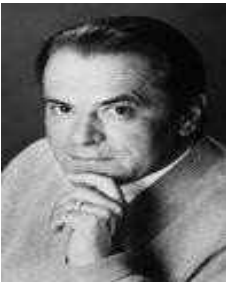
Sarcini practice:

1. ***Alcătuieți o poveste în care eroul principal să fiți voi. Povestea trebuie să includă scene fantastice, mistice.***
2. ***Găsiți interpretarea simbolurilor din poveste prin metoda asociațiilor.***
3. ***Formulați ipoteze terapeutice în baza asociațiilor.***

5. Tehnica respirației holotropice

Obiective:

- *Explorarea tehnicii respirației holotropice;*
- *Cunoașterea și aplicarea în practică a experiențelor din cadrul unei sesiuni de respirație holotropică;*
- *Indicații și contraindicații pentru respirație holotropică;*
- *Modelul matricilor perinatale al lui Stanislav Grof.*



Stanislav Grof este unul dintre cei mai celebri experți în domeniul conștiinței. Psihiatru de meserie, el a îndrăznit să facă un pas mai departe în studiul psihicului uman, incluzând în cadrul acestuia stările alterate sau modificate de conștiință și tot ceea ce acestea implică. Cercetările sale au durat peste 30 de ani și au

avut un rol extrem de important în a reconsidera rolul spiritualității în viața omului. Metoda propusă de Stanislav Grof este respirația holotropică, o metodă puternică ce poate facilita apariția stărilor profunde prin metode simple: respirația conștientă, anumite muzici și posturi corporale.

Respirația holotropică este o tehnica de respirație ce îmbină respirația accelerată, muzica evocativă și asistența personală din partea unui îndrumător, pentru a obține stări de conștiință extinsă, aceste stări făcând posibilă vindecarea și conștientizarea.

Termenul "holotrop" provine de la cuvintele grecești "holos" - *întreg, complet* și "trepein" - *a conduce, ghida*. Respirația holotropică a fost dezvoltată în anii 1970 de psihiatrul cehi

Stanislav Grof și Christina Grof, pentru început în Cehia, apoi în Statele Unite. Soții Grof au început cu cercetarea efectelor terapeutice ale LSD-ului apoi, când această substanță a fost interzisă și inclusă în lista substanțelor psihedelice (narcotice), au căutat noi metode de a obține stări neobișnuite ale conștiinței.

Respirația holotropică integrează cunoștințe din *psihologia profunzimii, psihologia transpersonală, antropologie, practici spirituale orientale și tradiții mistice*. Potrivit acestei abordări, stările neobișnuite ale conștiinței produc o serie de **experiențe** ce au potențial vindecător: conștientizări neobișnuite la nivel corporal și energetic, retrăirea amintirilor din copilărie, din timpul nașterii și a vieții prenatale, experiențe transpersonale - elemente istorice și arhetipale ale conștiinței colective.

În cadrul terapiei, este foarte importantă crearea unui spațiu în care clientul să se simtă în siguranță și să se poată abandona în totalitate senzațiilor, trăirilor, experiențelor și viziunilor ce pot apărea în timpul ședințelor de respirație holotropică. Ședința se desfășoară de obicei în grup, dar pot fi și ședințe private. În cadrul grupului se lucrează în perechi, cei doi alternând rolurile de practicant și asistent. Asistentul oferă atenție și compasiune, însă nu intervine în proces. În general, nu se oferă instrucțiuni specifice cu privire la ritmul și natura respirației; experiența este una **internă**, în mare parte **non-verbală** și **fără intervenții** din exterior. Ședința va fi supravegheată de un îndrumător profesionist, care va oferi ajutor atunci când este nevoie.

O ședință de respirație holotropică durează aproximativ 2 - 3 ore. La sfârșitul procesului, clienții exprimă în mod creativ ce au experimentat în timpul ședinței, desenând **mandale** (reprezentări grafice abstracte ale sinelui - poate apărea în viziuni sau poate fi o operă de artă spontană), apoi împărtășesc cele triate cu membrii

grupului. Îndrumătorul nu oferă interpretări pentru aceste experiențe.

Indicații pentru respirația holotropică

Potrivit lui Stanislav Grof, în timpul stărilor holotropice putem transcende limitările corpului fizic, pentru a ne întregi identitatea. Astfel avem posibilitatea de a utiliza înțelepciunea interioară pentru vindecarea fizică, mentală, emoțională și spirituală. Principiul aflat la baza acestei tehnici este acela ca fiecare dintre noi este propriul vindecător, iar mecanismul de vindecare poate fi utilizat în mod optim doar în stări modificate de conștiință.

Respirația holotropică este indicată **persoanelor care doresc să obțină** iluminare și vindecare, o stare extinsă a conștiinței, să se elibereze de stres și anxietate, să evolueze și să-și revitalizeze existența, să vindece traume, să transforme efectele negative ale evenimentelor uitate și sentimentelor reprimite, să se elibereze de simptomele fizice sau emoționale și de tiparele comportamentale neadaptive, să fie ajutați într-o perioadă dificilă a vieții, să experimenteze stări mistice, să depășească sentimentele de descurajare, neliniște și dezorientare, să se simtă mai stăpân pe propria viață, să se cunoască mai profund, să-și acceseze înțelepciunea interioară și intuiția, să aibă o viață împlinită.

Cei mai mulți **participanți la ședințele de respirație holotropică** au afirmat că această tehnică i-au ajutat să amelioreze durerile cronice, să iasă din stările depresive, să se elibereze de stările de furie, să amelioreze afecțiuni medicale ca astmul, migrenele sau tensiunea premenstruală, să obțină sprijin în revenirea după adicție, să clarifice aspectele problematice din viață.

Experiențele care pot fi trăite în timpul unei sesiuni de respirație holotropică au fost împărțite generic în câteva categorii:

1. **Experiențe corporal-senzoriale** în care apar conștientizări neobișnuite la nivel corporal și energetic. În multe cazuri se experimentează dilatarea corpului, pierderea granițelor corporale, senzații de expansiune, decorporalizare sau dimpotrivă, senzația de îngreunare, de unificare cu pământul. Corpul își revelează adevărata natură, se pot simți blocajele energetice în corp, curgerea energiei ș.a.
2. **Experiențe biografice.** Pot fi retrăite cu mare intensitate episoade biografice post-natale, inclusiv unele de la o vârstă foarte mică. Retrăirea acestor episoade biografice pot arunca o lumină nouă asupra evenimentului și a contextului respectiv. Pot apărea episoade reprimite, traumatice, însoțite de revelația unor semnificații majore. Acest tip de experiență are de multe ori un efect vindecător remarcabil pentru că reasează experiența respectivă într-un context în care poate fi integrată.
3. **Experiențe perinatale.** Sunt o categorie fundamentală de experiențe. Perinatal înseamnă ”din preajma nașterii”. Poate fi retrăit momentul nașterii și etapele premergătoare, secvențe din viața intrauterină, emoții și sentimente care au fost îngropate în inconștient. Stanislav Grof consideră nașterea cea mai gravă traumă din viața unui om. Felul în care ne-am născut ne influențează întreaga viață. În cursul experiențelor perinatale apar amintiri și înțelesuri care ne pot reconstrui întregul mod de a vedea realitatea vieții noastre. Sunt experiențe extrem de vindecătoare ce pot fi asimilate cu o renaștere la un nou nivel.
4. **Experiențe transpersonale.** Sunt experiențe în care transcendem identificarea cu corpul, mintea, emoțiile și convingerile noastre conștiente. Sunt experiențe în care ne putem identifica cu orice lucru sau ființă din univers, în care putem accesa teritorii necunoscute ale psihicului și conștiinței

noastre. Putem trăi experiențe mistice fundamentale, identificări cu personaje mitologice sau aparținând unor mari tradiții mistice. Putem trăi experiențe ale unor vieți anterioare, putem accesa întreaga ”bază de date” a inconștientului colectiv despre care vorbea C.G. Jung. În experiențele transpersonale orice este posibil, căci cele mai elevate niveluri ale conștiinței devin accesibile prin experimentare directă. Sunt printre cele mai transformatoare experiențe.

Forța vindecătoare a stărilor de conștiință extinsă

Totul este conștiință. Începând cu nivelurile cele mai subtile ale ființei noastre, acolo unde de fapt putem simți întregul Univers, și terminând cu densitatea corpului fizic, totul este **conștiință**. Identificarea cu starea de conștiință obișnuită, limitată la nivelul mental, ne împiedică să percepem integralitatea Ființei. Expansiunea permite însă experimentarea oricărui nivel al conștiinței, ale oricăror conținuturi ale acesteia, fie ele ”interioare” sau ”exterioare” și are un caracter terapeutic intrinsec la toate nivelurile. În stări de conștiință extinsă putem percepe mecanismele care transformă de pildă o convingere sau un mod de a gândi realitatea într-o suferință emoțională și în cele din urmă fizică. Putem demonta realitatea interioară și conștientiza mecanismele acesteia. ”Nodurile” mentale, energetice sau emoționale își dezvăluie originile și modurile de funcționare. Simpla conștientizare a unor conținuturi traumatice reprimite poate conduce la vindecări psihologice importante.

La nivel mental, devenim conștienți de mecanisme de gândire înțepenite, moștenite care ne blochează. La nivel emoțional, retrăirea unor episoade traumatice la adevărata lor intensitate poate debloca conținuturi osificate, foarte vechi care afectează calitatea vieții de fiecare zi. Deblocările la nivelurile

superioare aduc de foarte multe ori modificări ale ființei la nivel fizic.

Un important aspect terapeutic îl are trăirea unor stări mistice și de uniune cu universul. Este ceea ce misticii numesc Starea lui Unu. Reconectarea cu dimensiunea spirituală a ființei poate schimba în întregime modul în care ne raportăm la întreaga realitate. Întreaga ierarhizare a valorilor umane se schimbă.

Respirația holotropică este un instrument puternic de acordare cu schimbările fundamentale prin care trece conștiința în ansamblul său și prin care trecem cu toții. Noua conștiință care se instalează acum este un nivel al conștiinței care integrează dimensiunea umană și cea divină a ființei omenești. Această integrare este un proces dificil și presupune transformări majore la toate nivelurile, iar stările de conștiință extinsă sunt pentru moment singura cale prin care putem sonda direct natura acestor transformări.

Contraindicații pentru respirație holotropică

Având în vedere ca aceasta tehnica promovează eliberări emoționale și fizice puternice, nu este recomandată persoanelor care suferă de **afecțiuni cardiace**, inclusiv angina, hipertensiune, glaucom, desprindere de retina, osteoporoza, accidente sau intervenții chirurgicale recente. Totodată nu este un tratament recomandat pentru **femeile însărcinate** și persoanele cu **afecțiuni mentale severe**, ca tulburarea depresivă bipolară.

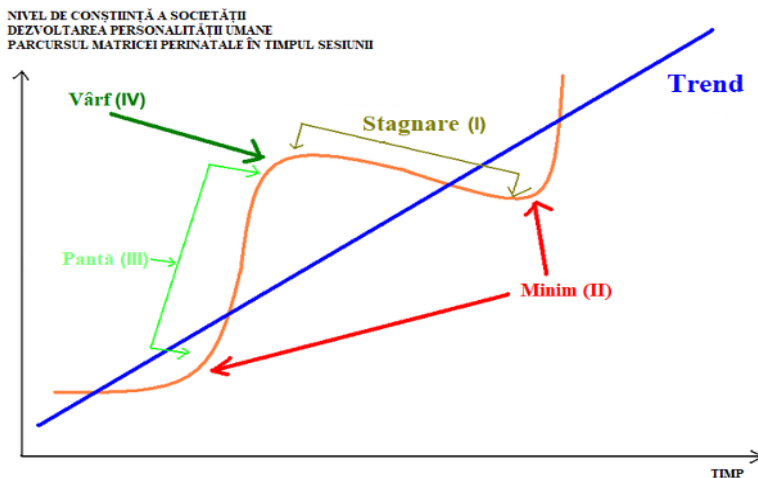
Modelul matricilor perinatale al lui S. Grof

Omul se naște în viață de două ori. Prima dată - ca un nou-născut din pânțele mamei. A doua și cea mai importantă oară, atunci când omul își amintește de sine și își conștientizează adevărata sa natură primordială. Își dă seama de forma sa din afara matricei și materiei, dincolo de existența fizică. Acesta este cel mai

strălucitor moment al vieții - să-ți amintești cine ești și să-ți accepți adevărata destinație. De la acest moment începe adevărata ta Naștere și Marea ta Călătorie pe Pământ.

După examinarea modelului imprimării experienței umane, trecem la modelul dezvoltat de Stanislav Grof pe baza experiențelor cu substanțe psiho-active și terapie holotropică. Fenomenologia trăirilor obținute în timpul sesiunilor de respirație este combinată de S. Grof în 4 domenii:

1. Bariera senzorială. Diverse imagini vizuale, auditive fără conținut specific (stele, scânteii). Senzații corporale (rece-cald, tensiune-relaxare).
2. Nivelul inconștientului individual. Amintiri din trecutul biografic personal.
3. Nivelul perinatal. Constă în patru așa-numite matrici perinatale de bază (MPB), în conformitate cu perioada nașterii pe care o descriu.
4. Nivelul transpersonal. O varietate mare de efecte legate de depășirea minții, a corpului, a conștiinței.



MPB 1 acoperă perioada de la concepție până la începutul contracțiilor în timpul nașterii, reprezentând primii 9 luni ai vieții în pântecul mamei. În cazul unei sarcini bune, când mama este sănătoasă și fericită și nu există amenințări la adresa vieții, această perioadă în general poate fi considerată pozitivă.

Experiența pozitivă a MPB 1 conferă individului un somn nocturn bun și sănătos. Este abilitatea de a se odihni și a se bucura de viață fără un motiv anume. Capacitatea de a iubi și a fi iubit. Dorința de bine și lumină - spre pozitivitate și perfecționare în viață. Această matrice servește ca model al iubirii. Așa cum viața noastră petrecută în pântecul mamei este imprimată, astfel percepem Iubirea Divină.

Abateri:

- Concepția „accidentală”, atunci când unul sau ambii părinți sunt „șocați”. Se imprimă o senzație de vină în psihicul copilului: „Ceva nu e în regulă cu mine... . Mereu mă cert în momentele nepotrivite.... Creez probleme celor dragi...”. Dacă mama nu a vrut să recunoască copilul din cauza emoțiilor negative, acesta poate avea probleme de înțelegere reciprocă cu femeile, iar dacă a fost respins de tată, atunci cu bărbații;
- Tentativa de avort creează o interdicție asupra ființării autentice, acest lucru afectând a patra chakră - chakra iubirii. Imposibilitatea acceptării de sine și a iubirii de sine. De obicei, traumele intrauterine sau încercările de a face avort și chiar dorința părinților de a scăpa de copil duc la o traumă psihologică serioasă pentru copil.

De fiecare dată când mama experimentează orice emoție, glandele sale endocrine produc o gamă întreagă de hormoni care, prin bariera placentară, pătrund în sistemul circulator al copilului,

influențând direct sistemul nervos în formare, precum și creierul, care se dezvoltă în principal în al treilea trimestru al sarcinii. Copilul nu dispune încă de mecanisme de apărare psihologică, așa că percepe toate situațiile de stres ale mamei într-o formă hipertrofiată. Aici se formează bazele fundamentale ale personalității viitoare.

Oamenii încearcă adesea să se întoarcă la starea MPB -1 când consumă alcool sau droguri opiacee, dorind să revină la starea de relaxare completă și beatitudine, asemenea întoarcerii în pântecele mamei. Pentru majoritatea oamenilor din societatea noastră, alcoolul reprezintă singura modalitate de a se relaxa temporar, fiind, de fapt, o substanță neuro-depresivă care afectează sistemul nervos și inhibă temporar cortexul cerebral, reducând astfel autocontrolul.

MPB 2 reprezintă perioada contracțiilor în timpul nașterii. Durata normală a contracțiilor este considerată între 2 și 12 ore (aceasta poate varia în funcție de caracteristicile individuale, dacă este prima sau următoarea sarcină, starea mentală și fizică a mamei etc.).

Ce sunt contracțiile? Ele reprezintă începutul activității de naștere. Când copilul este pregătit să se nască, corpul său produce hormoni care semnalează organismului mamei că a venit momentul să îl aducă pe lume. Contracțiile sunt contracții ale uterului, când încă nu s-a deschis ieșirea. Aceasta începe doar să se deschidă treptat, pentru a permite trecerea copilului.

Astfel, mediul confortabil și plăcut devine treptat insuportabil. El presează, practic, împinge departe, iar copilul începe să înțeleagă că "raul" s-a încheiat. Este timpul să iasă, dar încă nu este clar unde.

La prima vedere, care este sensul acestei lupte? În America, chiar s-a ajuns la concluzia că astfel de suferințe nu au sens și au

început să faciliteze sarcina femeilor și să efectueze operații de cezariană. Dar, după zece ani, generația născută astfel a fost numită "amorțită", deoarece atunci când venea momentul să rezolve o anumită problemă de viață, ei cedau, nu doreau să depună efort.

Aspectul pozitiv al MPB 2 constă în experiența forței pasive. Este o mentalitate internă de a avea răbdare: "pot suporta multe", "acum mă voi aduna și voi găsi o soluție". Este abilitatea de a aștepta până când apar condiții favorabile pentru rezolvarea unei probleme de viață dificile. Este conștiința: "dacă vreau să schimb ceva în viață, trebuie să fac asta fără a dăuna celor din jur". Este capacitatea de a rezolva probleme, de a găsi o soluție într-o situație dificilă.

Abaterile în această perioadă se manifestă diferit. Dacă contracțiile au durat mai puțin de două ore:

- Nașterea rapidă stabilește un program de depășire foarte rapidă a obstacolelor, fără încercări repetate la eșec; astfel de persoane sunt adesea predispuse la lipsa de răbdare și nu duc adesea la bun sfârșit ceea ce au început;
- cezariană planificată (fără așteptarea începerii activității de naștere) se poate manifesta ca lipsă de răbdare, "adormire", înfrângerea în fața obstacolului, încercările de a-l ignora. Problemele cu conștiința pot apărea și poate apărea o atracție către un mod de viață dependentă. Acești copii intră în grupul de risc pentru consumul de substanțe narcotice, gustând "frumusețea" lor încă de la naștere în timpul administrării anesteziei. Scalpelul care taie abdomenul mamei lor este prima imagine pe care o văd în viață.

Dacă contracțiile au durat prea mult:

- Matricea "victimelor" acoperă toate celelalte. O astfel de persoană poartă mai mult decât toți ceilalți. Și, ceea ce este

interesant, mediul simte cumva starea lor de spirit și îi împovărează, îi împovărează cu îndeplinirea unor noi sarcini - întotdeauna acolo unde este o victimă, există o persoană care va îndeplini cu bucurie rolul agresorului. Ca rezultat, "victima" are toate motivele să se plângă de nedreptate și să-și întărească senzația interioară - un cerc vrăjit.

S. Grof subliniază, de asemenea, legătura dintre MPB 2 și tendința către depresii prelungite, sentimentele de disperare, vinovăție, inferioritate. Lipsa dorinței de a face ceva, pierderea interesului pentru tot ce există și incapacitatea de a se bucura de viață sunt tendințele unei persoane care a experimentat dificultăți în timpul perioadei MPB 2. În corpul fizic, aceste sentimente sunt însoțite de dureri de cap, senzația de comprimare a corpului, imposibilitatea de a respira pe deplin, durere cardiacă și dificultăți de respirație, pierderea poftei de mâncare.

Pentru o femeie este important să știe că memoria durerilor propriilor nașteri poate inspira diferite stări depresive și fobii (despre sarcină, naștere, maternitate). Astfel, memoria propriei nașteri poate deveni cauza complicării travaliului și a unui contact prost cu copilul. O mamă care își crește copilul, având o experiență traumatică în timpul nașterii, poate manifesta agresiune față de el ca sursă de durere din trecut. Copilul, la rândul său, poate interacționa cu mama sa printr-un sentiment de vină neconștientizată, deoarece odată i-a provocat durere. Același lucru este valabil și în cazul bărbaților - viitorilor tați.

MPB 3 reprezintă eforturile la naștere. Durata normală a eforturilor este între 20 și 60 de minute, iar în mod normal ar trebui să existe cel puțin trei eforturi.

Eforturile sunt contracții ale mușchilor abdomenului și diafragmei. Durata medie a unui efort este de 10-15 secunde. Datorită eforturilor, presiunea intra abdominală crește, ceea ce, împreună cu creșterea presiunii intra mamare (din cauza contracțiilor), permite copilului să progreseze pe căile de naștere. Trebuie menționat că dacă diafragma femeii este tensionată și funcționează ineficient pe tot parcursul vieții (ceea ce este cazul în majoritatea situațiilor), mama este anatomic incapabilă să nască un copil așa cum natura a prevăzut.

Copilul se adaptează și face câteva încercări de a progresa - astfel, își pregătește singur calea și se pregătește pentru a-și depăși propriul drum. Când copilul începe să intre în canalul de naștere, el experimentează o presiune puternică, cordonul ombilical este comprimat și oxigenul nu mai intră. Dacă copilul a avut o MPB 1 confortabilă, în conștiința sa este deja imprimat faptul că lumea din jur îl iubește, de aceea el însuși dorește să se nască, ajutând mama și împingându-se cu picioarele de la diafragmă (acest mecanism funcționează în mod deosebit de bine în poziția naturală pentru naștere în poziție verticală). Într-o situație inversă, va fi foarte dificil pentru mama să nască un copil care inițial nu vrea să se nască.

Pe măsură ce trece prin căile de naștere, sistemul cardiovascular și respirator al copilului trebuie să se restructureze și să fie pregătit pentru respirație cu plămâni. Comprimita incredibilă a corpului copilului, în special a capului (înainte de deplasarea oaselor craniene), împreună cu lipsa oxigenului, reprezintă o încercare uriașă, nu degeaba Grof a numit această matrice „calea eroului”.

Arhetipul „eroului” este o forță activă, abilitatea de a-și apăra, de a atinge obiective, de a gândi, planifica și realiza ceea ce

și-a propus. Conversația internă și mentalitatea sunt: "sunt puternic, știu să mă apăr!".

Traumele acestui stadiu includ:

- Nașterea rapidă (prea rapidă) sau cezariana în cazul unor nașteri complicate. Astfel de copii nu sunt luptători în viață;
- Multe eforturi. Copilul este un „super erou”. Conversația internă a acestuia este aproximativ: "viața este o luptă continuă, nu avem odihnă". Acesta este un revoluționar, un reformator, o persoană care își asumă provocări;
- Amenințarea la adresa vieții. Dacă bebelușul rămâne "blocat" și nu poate progresa dintr-un motiv oarecare, acest lucru provoacă asfixiere (sufocare).

Dacă a fost ușor comprimat și a ieșit, atunci este vorba despre „asfixie albastră”, când fața și corpul au o tentă ușor albastră. În funcție de durata și intensitatea acestei traume, conversația internă poate fi: "Am dreptul la viață?". Aceasta se poate manifesta prin preluarea vinii în diferite situații de viață, în special cu persoanele apropiate.

MPB 4 reprezintă perioada de la ieșirea copilului din pântecul mamei până la 1-3 zile după naștere. Acest moment marchează integrarea experienței trăite la naștere și conștientizarea inițială a noului mediu.

Trebuie menționat de la început că aspectul pozitiv al MPB 4 se manifestă doar în cazul nașterilor în cadrul familiei - nicio maternitate nu poate înlocui această experiență.

Așadar, familia. Sunt contracții. Mama se retrage într-un loc liniștit, se pregătește, tatăl este lângă ea. În funcție de nevoie, acolo poate fi și moașa, medicul, toți bucuroși să ajute. Cineva pregătește apă, cineva se roagă sau meditează, menținând o atmosferă puternic

spirituală. Apropiatii sunt lângă persoană între zidurile familiare. O atmosferă calmă, ușor excitată ca într-o sărbătoare, în care atâtea inimi așteaptă apariția bebelușului.

Amintirea unei astfel de nașteri sună astfel: "Eu sunt bucurie, eu sunt sărbătoare, eu sunt iubit." Este dulceața libertății și a unei iubiri noi, un "rai dobândit". Astfel de nașteri sunt adesea experiențe spirituale extrem de puternice pentru mama însăși, ceea ce adesea schimbă percepția ei asupra lumii în viitor.

Orice naștere în care nici copilul, nici mama nu trăiesc orgasm sau extaz este considerată patologică. Astfel de nașteri mai au loc încă în triburile primitive, unde civilizația europeană nu a pătruns încă, precum și la mamele rare din lumea "dezvoltată" [vezi video despre nașteri orgasmice și la domiciliu].

Ce simt copiii născuți în spitale? Naștere. O mamă care suferă. Oameni străini, instrumente reci, lumină puternică. Mama este deja speriată de evenimentele care urmează, deoarece a citit multe despre naștere, a auzit povești de la alte mame, prietene sau vecine de salon despre cât de dureroase pot fi și despre ce deficiențe pot avea nou-născuții.

Poziția cea mai populară în obstetrică este când mama stă pe spate, pentru că este cea mai comodă pentru moașă. Dar această poziție este cea mai puțin confortabilă pentru mamă! Când mama stă pe spate, fătul presează arterele care alimentează zona pelviană, inclusiv mușchii uterului, care, din cauza lipsei de oxigen, nu se contractă eficient și nu sunt capabili să împingă copilul afară după deschiderea cervixului. În acest caz, medicul decide să accelereze procesul de naștere și administrează hormonul oxitocină. A alege o doză potrivită este problematic, nașterile după stimulare artificială pot fi foarte rapide, iar căile de naștere ale mamei nu pot fi pregătite corespunzător.

De obicei, până în acest moment, mama, după o perioadă de chinuri, deja experimentează un stres și o durere colosală, frica duce la contractarea mușchilor vaginului și, în timpul trecerii căilor de naștere, copilul experimentează o presiune colosală excesivă asupra capului și pieptului, împreună cu sufocare prelungită, ceea ce în cel mai bun caz va duce la un traumatism psihologic, iar în cel mai rău caz la unul fiziologic, care se va reflecta ulterior în dezvoltarea mentală și fizică a copilului. Dacă mama nu a putut să se relaxeze la timp (există cursuri speciale de pregătire pentru naștere, în care mamele sunt învățate să se relaxeze prin respirații profunde și regulate), apare ruperea căilor de naștere (mai mult de 50% din nașteri), sângerare, suferință pentru mamă și sufocare prelungită pentru copil.

În placentă se află mai mult de 50% din sângele copilului, practic, placenta face parte din sistemul său circulator. Copilul se naște de obicei cu o nuanță albastră și pielea îndoită, iar în timpul nașterilor naturale placenta începe să se desprindă de peretele uterului după ieșirea copilului, tot sângele din ea trece în corpul copilului, după care acesta devine umflat și mulțumit. În momentul desprinderii, hormonii fericirii sunt aruncați în sângele mamei și copilului, ceea ce marchează experiența venirii pe lume ca pe ceva foarte plăcut.

La maternitate, după ce copilul iese afară, cordonul ombilical este tăiat, producându-se o scădere bruscă a oxigenului, iar dacă copilul nu a inhalat și nu a țipat singur, îl lovește în fund (ce părere aveți despre primul im-print, legat de respirație - durere la fund?). Placenta este vândută companiilor farmaceutice pentru a produce creme scumpe, iar acolo ajung și copiii avortați, așa că atunci când cumpărați următoarea cremă anti-îmbătrânire (tot ceea

ce vă frecați pe piele este echivalent cu a mânca), gândiți-vă la avantajele canibalismului copiilor.

Privarea rapidă de corpul mamei, cântărirea pe cântare reci, privitul în gură etc. Până când bebelușul primește sân, hormonii stresului, care îl împingeau spre naștere, nu încetează să fie secretați, iar programul de luptă, care a fost activat, nu se oprește singur. Acum, în clinicile avansate, copilul este lăsat cu mama în cameră, la alegerea ei. Dar înainte, în Uniunea Sovietică, au fost primele trei zile petrecute departe de inima mamei, de mâncare, printre oameni străini - pentru că se credea că nu este benefic pentru copil să mănânce colostru. Nou-născuții sunt într-o cameră separată, unde pot face doar două lucruri - să doarmă și să plângă. Plângând din cauza senzației de pierdere, a fricii, a singurătății. Și copilul tace numai dacă i se aduce mama și este pus pe pieptul ei. Chiar și dacă el zace lângă mama în cameră, în timp ce ea se odihnește de la nașterea chinuitoare, el va plânge până când simte căldura mamei.

Potrivit naturii sale, o mamă poate experimenta două variante posibile de imprimare - fie ea naște cu bine un copil, îl îmbrățișează, experimentând un val de hormoni care activează programul unei mame grijulii și iubitoare, fie copilul se naște mort, iar programul durerii este declanșat. Așadar, dacă copilul este luat după naștere, mama va declanșa exact al doilea program, deoarece nu va primi suficient contact fizic cu copilul. Ca rezultat, până la sfârșitul vieții, mama va percepe subconștient copilul ca pe unul decedat - depresia postpartum este de fapt consecința unui dezechilibru hormonal în organismul mamei. Așadar, fie mama va experimenta un complex de vinovăție față de copil pentru „nașterea eșuată”, manifestând hiper-grijă și controlând fiecare pas al vieții

lui, fie va rămâne străină pentru totdeauna, deoarece programul psihologic al maternității nu a fost activat în momentul potrivit.

Dialogul interior al celui „născut” într-un astfel de mediu sună astfel: „Libertatea - este singurătate, frică și foame, acest univers - este ostil, rece și străin, în jur - doar oameni străini”. Iubirea - separată, ea „a rămas în pânțece”. Și libertatea - separată, singură, periculoasă și rece. Descrieri mai detaliate și vii referitor la ce simt copiii mici puteți găsi în cartea „Cum să crești un copil fericit”.

Apoi, în viața adultă, cuvintele de iubire par să activeze programul nostru intern al libertății. Și încep încercările de „cucerire” a partenerului, încercările de a-l schimba, de a-l adapta la sine etc. Din întregul univers - iubitul, adult și matur - încercăm să facem „un copil în pânțece”, să-l asimilăm. Aceasta se aplică tuturor - bărbați și femei. Pentru că iubirea în noi este asociată doar cu această matrice, cu prima...

În societate, se promovează activ tema „iubirii adevărate” și a „jumătății”. Ceea ce majoritatea oamenilor consideră o iubire înălțătoare, de fapt, este o atașare hormonală animală. Și persoana dependentă de partener este, de fapt, un dependent de substanțe, însoțit de o ruptură, sindrom de retragere și apariția toleranței. Și așa în cerc. Pe cine ai căuta pentru a te completa, acea persoană nu te va armoniza niciodată complet, întotdeauna vor fi necesare adaptări, reprimarea chemărilor propriei tale suflete, a elementului tău creativ, pentru a corespunde imaginii pe care ți-o crezi sau pe care o așteaptă de la tine. Acesta este un compromis infinit cu tine însuși.

Există o ieșire? Să devii complet și armonios singur și nu să cauți pe cineva care să facă asta pentru tine. Atunci când găsești

sursa iubirii și siguranței în tine însuși și oferi iubire fără a aștepta nimic în schimb, fără condiții.

Sarcini practice:

Explicați din punct de vedere terapeutic situația de mai jos în urma respirației holotropice și găsiți metode de intervenție psihologica folosind metode și tehnici din psihoterapia transpersonală.

Eu am nimerit în întuneric și am văzut două puncte de culoare galbenă, care s-au transformat în doi ochi. Am simțit o frică, dar am spus ochilor: „Spune cine ești?”. În fața mea a apărut o panteră grațioasă, de culoare neagră, care s-a apropiat de mine și a început să se mângâie de piciorul meu. Nu-mi era frică de ea, deopotrivă îmi erau plăcute atingerile ei și am scărpinat-o după ureche. Ea se îndepărta de la mine, apoi iarăși apărea sub formă de ochi în întuneric, însă mie nu-mi era frică deloc. Eu cred că ea dorea ceva să-mi spună... că în mine sunt ascunse așa puteri și potențial. Niciodată nu m-aș fi gândit că pot avea ceva comun cu pantera.

6. Probleme specifice și abordarea transpersonală

Obiective:

- *Cunoașterea principalelor probleme ce pot surveni în abordarea transpersonală;*
- *Cunoașterea criticilor aduse cu privire la ideile matricelor perinatale;*
- *Utilizarea în practică a respirației holotropice și Rebirthing.*

Problemele specifice și abordarea transpersonală sunt aspecte importante în psihologia transpersonală și terapie. Abordarea transpersonală se concentrează pe aspectele profunde și spirituale ale experienței umane și poate aborda o serie de probleme specifice legate de dezvoltarea personală și spirituală.

Prezentăm în continuare câteva aspecte-cheie:

Identitate și conștiință de sine: Abordarea transpersonală poate ajuta persoanele să-și exploreze și să-și dezvolte identitatea și conștiința de sine într-un mod profund. Aceasta poate implica explorarea aspectelor mai profunde ale sinelui și înțelegerea conexiunilor cu dimensiuni mai mari ale existenței.

Căutarea sensului și scopului: Mulți oameni se confruntă cu întrebări legate de sensul și scopul vieții lor. Abordarea transpersonală încurajează explorarea acestor întrebări și căutarea unui sens mai profund și a unei misiuni personale.

Experiențe spirituale și mistice: Persoanele care au experiențe spirituale sau mistice pot beneficia de abordarea transpersonală pentru a le înțelege mai bine și pentru a integra aceste experiențe în viața lor de zi cu zi.

Probleme de identitate de gen și sexualitate: Terapia transpersonală poate oferi un spațiu sigur și acceptare pentru persoanele care se confruntă cu probleme de identitate de gen și

sexualitate. Aceasta poate ajuta la explorarea și înțelegerea profundă a acestor aspecte ale sinelui.

Experiențe de criză spirituală: Persoanele care trec prin crize spirituale sau existențiale pot găsi ajutor și orientare în abordarea transpersonală. Terapeuții pot oferi sprijin în navigarea prin aceste perioade de schimbare și transformare.

Traume și vindecare: Terapia transpersonală poate fi folosită pentru a aborda traumele și pentru a facilita procesul de vindecare, integrând dimensiuni spirituale și profunde în procesul terapeutic.

Căutarea dezvoltării personale și spirituale: Persoanele care doresc să-și dezvolte conștiința și să exploreze aspecte mai profunde ale sinelui lor pot beneficia de abordarea transpersonală în procesul de creștere personală și spirituală.

Transformare și dezvoltare a potențialului: Abordarea transpersonală pune un accent deosebit pe potențialul uman de creștere și transformare. Terapeuții încurajează dezvoltarea acestui potențial pentru a atinge stări superioare de conștiință și înțelegere.

În general, abordarea transpersonală recunoaște dimensiuni mai adânci și mai spirituale ale existenței umane și se concentrează pe dezvoltarea conștiinței și a sinelui într-un mod holistic. Este o modalitate de a aborda problemele specifice dintr-o perspectivă care integrează aspectele spirituale și profunde ale ființei umane în procesul de terapie și dezvoltare personală.

Critici cu privire la ideile matricelor perinatale

Ideea despre *matricele perinatale* este supusă criticii ca fiind nespecifică din punct de vedere științific și neconectată la psihologia tradițională [71]. Opinia negativă este legată, în opinia criticilor, de interpretarea liberă a experiențelor sub influența LSD, cu trăiri considerate secundare filosofiei estice. Această critică este în concordanță cu critica generală a psihologiei transpersonale. Există și punctul de vedere conform căruia există o anumită contradicție în lucrările lui S. Grof: conceptul de *matrice perinatală este considerat determinist*, în timp ce S. Grof critică abordările deterministe și reduționiste [67].

În opinia lui I. V. Dobryakova, ideea de *matrice perinatală de bază* poate fi considerată în cadrul psihologiei perinatale, subliniind că utilizarea elementelor parapsihologice și mistice discreditează psihologia perinatală. De asemenea, opinia lui S. Grof poate fi înțeleasă ca un dezacord cu formulările inițiale ale lui, care susține că experiența nașterii biologice este transpersonală [5].

Unii creștini critică, de asemenea, ideea de matrice perinatală ca fiind nespecifică științific, punând la îndoială utilitatea utilizării LSD în astfel de cercetări, ceea ce corespunde, de asemenea, criticilor generale ale psihologiei transpersonale ca direcție. Dezvoltarea psihologiei transpersonale este percepută ca o expansiune în sfera spirituală.

Din perspectiva lui S. Grof, observațiile în domeniul transpersonal contrazic opiniile științifice stabilite, iar studierea domeniului transpersonal reprezintă o provocare pentru sistemul de valori și credințe științifice contemporane (numit de el „*paradigma newtono-carteziană a științei occidentale*”).

Unul dintre obiecțiile semnificative la modelul BPM (*Matricele de bază perinatale*) considerate de S. Grof este că, în

momentul nașterii și în primele luni de viață, neuronii copilului nu sunt încă mielinizați. În opinia lui S. Grof, din perspectiva neurofiziologiei moderne, lipsa mielinei la nou-născuți înseamnă imposibilitatea formării amintirilor. Cu toate acestea, există studii [29, 2], care nu sunt legate de conceptul BPM și indică prezența memoriei vizuale sau audiovizuale la nou-născuți. De asemenea, conform unor studii [11], care nu sunt legate de conceptul BPM, există o posibilă legătură între experiențele din timpul sarcinii și nașterii și dezvoltarea ulterioară a copilului.

Conform lui Ken Wilber [39], nu toate experimentele de *psihoterapie psihedelică* efectuate de S. Grof, care i-au permis să formuleze existența matricelor perinatale, pot fi în mod clar legate de procesul de naștere biologică. În special, aceste obiecții au vizat acele experiențe interpretate ca *experiența morții și a renașterii* și alte experiențe existențiale. Se menționează că astfel de experiențe pot fi legate de alte circumstanțe de viață, cum ar fi experiența evenimentelor extreme sau aproape de moarte. Acest lucru permite lui Ken Wilber să-și pună la îndoială ideea că *matricea perinatală este unul dintre principalele căi către experiența transpersonală*. Critica se adresează și faptului că, pentru studierea nivelului perinatal al inconștientului, S. Grof a utilizat în principal substanțe psihedelice, fără a recurge, de exemplu, la diverse tehnici meditative. Este criticată și înțelegerea termenului *perinatal*. *Cu toate acestea, faptul în sine al existenței matricelor perinatale, și faptul că acestea pot avea un rol semnificativ în psihicul uman, nu sunt negate.*

Este remarcată o legătură semnificativă între teoria matricelor perinatale și lucrările lui Carl Gustav Jung [42]. S-a demonstrat există elemente comune în abordarea matricelor perinatale și imagini arhetipale și mitologice. De exemplu, se indică legătura dintre *aspectul scatologic* al BPM-III și mitul

grajdurilor lui Augeias, legătura dintre aspectul morții și renașterii a BPM-IV cu teme biblice ale învierii lui Hristos, învierii sau experienței post-mortem a zeului egiptean antic Osiris, a Adoniselor și a Dionisus și altele.

În 2001, a fost publicată prima monografie despre psihologia perinatală (în Sankt Petersburg) de către Kovalenko N.P. și în 2014 a fost reeditată. Kovalenko N.P. a analizat matricele perinatale în legătură cu traumatizarea fătului în perioada de gestație și naștere și a propus un *program psihoprofilactic pentru prevenirea traumei de naștere*, despre care vorbea Otto Rank. Ulterior, relevanța utilizării termenului *matrice* a fost epuizată și în comunitatea profesională a început să fie utilizat mai des termenul *memorie perinatală*. În prezent, există *Asociația pentru Dezvoltarea Psihologiei și Medicinii Perinatale*, unde psihologii și medicii studiază cauzele psihogene ale traumatizării intrauterine și la naștere și metodele de compensare a acestei traume, deoarece există un component psihogen prezent în această traumă.

Sarcini practice:

Determinați aspectele ale Sinelui care pot fi supuse procesului de creștere personală și spirituală ținând cont de crizele vârstei.

Metodele practice utilizate în psihologia transpersonală pot include: Respirația holotropică și Rebirthing

Rebirthing (din engleză "rebirthing" - renaștere) este știința despre cum să respiri cu energia la fel cum să respiri cu aerul. Rebirthing a fost recunoscut oficial ca o tehnologie terapeutică eficientă din 1974. Autorul acestei metode este Leonard Orr. Rebirthing este o tehnică de bază care a fost modificată, completată și a devenit diversificată. În curând, pe baza acestei tehnici, au apărut două tehnologii noi și independente: respirația holotropică și Vivation (până în 1987 - rebirthing integrativ).

Elementele principale ale respirației holotropice includ: respirație mai profundă și mai rapidă, muzică stimuloare și ajutor în eliberarea energiei prin tehnici specifice de lucru cu corpul. Acest lucru se completează cu expresie creativă, cum ar fi desenarea de mandale, modelarea din lut, dansuri spontane și discuții despre experiență. Lucrul cu respirația holotropică poate fi realizat atât individual, cât și într-un context de grup, unde participanții schimbă rolurile: fie în calitate de exploratori, fie în calitate de ghizi.

7. Strategie generală de lucru cu clienții în stări alterate de conștiință modificată

Obiective:

- *Însușirea strategiei de lucru cu clienții aflați în stare de conștiință modificată;*
- *Cunoașterea principiilor de lucru cu clientul aflat în stare alterată de conștiință.*

Vorbind despre stări extinse, hipnotice, alterate, psihedelice, transă și alte stări de conștiință modificată, nu putem defini această clasificare ca un fel de alfabet, precum „alfabetul” dharmelor. În prezent, în psihologia europeană nu există o clasificare generală acceptată a stărilor de conștiință. Definițiile stărilor de conștiință sunt extrem de vagi și nu ne permit să distingem o diferență calitativă între ele. Acest lucru se observă nu numai în continuumul stărilor „neobișnuite” ale conștiinței obișnuite (normale), ci și în componentele sale duale, cum ar fi: *stările sănătoase și patologice ale conștiinței.*

Conștiința poate fi profund alterată de o mare varietate de procese patologice: leziuni cerebrale, leziuni cauzate de substanțe toxice chimice sau biologice, infecții, accidente cerebrovasculare sau procese maligne din sistemul nervos central. Astfel de cazuri, desigur, pot duce la schimbări profunde ale activității mentale care ar putea contribui la clasificarea lor ca „stări neobișnuite de conștiință”. Cu toate acestea, o astfel de afectare, care servește drept cauză a „delirului obișnuit” sau „psihozelor organice” - condiții care sunt cu siguranță importante din punct de vedere clinic, nu sunt relevante pentru considerarea noastră. Persoanele care suferă de astfel de leziuni, de regulă, își pierd orientarea spațio-temporală, iar capacitățile lor intelectuale sunt slabe.

În acest suport de curs ne vom concentra asupra unui alt subgrup mare și important de stări neobișnuite de conștiință, care diferă semnificativ de restul și reprezintă o sursă neprețuită de informații noi despre psihicul uman. Au capacități psihoterapeutice și de transformare remarcabile.

Mai întâi de toate vom aduce în discuție unele noțiuni care stau la baza acestor transformări. Una din ele ar fi: stare de conștiință extinsă și alta- conștiință modificată.

O stare de conștiință extinsă este o stare specială de conștiință alterată care apare în timpul respirației coerente. Conceptul de conștiință modificată este generic în relație cu conceptul de stare de conștiință extinsă. Conștiință modificată include stări meditative, transe, hipnotice, psihedelice și alte stări de conștiință neobișnuite. Procesul de respirație conștientă coerentă este o modalitate și un mijloc de a obține stare de conștiință extinsă. În acest caz, starea de conștiință extinsă emergent este un fenomen fiziologic și psihologic natural.

Starea de conștiință extinsă se caracterizează prin mobilizarea maximă a capacităților de rezervă ale psihicului uman, atunci când o persoană, cu ajutorul relaxării complete și a respirației conștiente coerente, primește capacități extinse de a controla sistemul nervos central și periferic, de a lucra cu material inconștient și corpul ca un tot întreg.

Starea de conștiință extinsă care apare în procesul de respirație coerentă este calitativ diferită de stările care apar în timpul hipnozei profunde, transei, meditației și ale altor metode de atingere a stărilor modificate de conștiință. Starea de conștiință extinsă este o stare psihologică și psihofiziologică specială calitativă, care diferă de somn, veghe, tulburări patologice ale conștientei, tulburări ale conștiinței la consumul de alcool, droguri și medicamente psihedelice. [1, 2, 3] Procesul de respirație

conectată ca modalitate și mijloc de a obține starea de conștiință extinsă are calități precum conștientizarea, controlabilitatea, prezența voinței, intențiile și capacitatea de a reveni la o stare normală de conștiință în orice moment. Studiile asupra mecanismelor neuropsihologice de inducere a stărilor de conștiință extinse folosind respirația coerentă (ciclică) arată că aceasta poate fi folosită în mod conștient pentru a induce stări de conștiință a resurselor (creative, euristice). Ele arată că stările de conștiință inventive și creative sunt însoțite spontan, inconștient de o respirație coerentă. Setările speciale și utilizarea conștientă a respirației conectate vă permit să deschideți accesul la o resursă euristică și pot ajuta o persoană să se realizeze și să se auto actualizeze folosind cel mai simplu și mai accesibil instrument pentru o persoană - respirația conectată [56, 55]. Conștientizarea completă, clară, este asociată cu stări de conștiință precum insight (în engleză: „insight”). Acesta este un fel de stare supremă, de vârf a conștiinței, în sensul complexității și clarității sale. Pentru starea obișnuită, de zi cu zi, a conștiinței, cea mai potrivită denumire ar fi „conștientizarea plutitoare” N. Gurdjieff (Г. И. ГУРДЖИЕВ) [50, 49] a presupus că elementul de inconștientă în viața oamenilor este mare ceea ce caracterizează „conștientizarea plutitoare”. În opinia sa, aproape toți oamenii sunt „mașini” care nu sunt conștienți de ei înșiși, comportamentul și activitățile lor sunt automatizate, algoritmizate, specificate de programele sociale și potențialul genetic. Pe de altă parte, trebuie să recunoaștem naturalețea „conștientizării plutitoare” și autosuficiența acesteia în fluxul realității cotidiene, în care abilitățile dobândite, automatismele de interacțiune socială și munca internă au un sens pozitiv în ceea ce privește salvarea energiei psihice și fizice.

Pentru a contura spațiul „conștientizării plutitoare”, vom descrie mai detaliat stările de conștiință ca „transă”. Starea de

transă (transe franceză – „amorțeală”), o stare neobișnuită a conștiinței obișnuite. În psihoterapie și psihiatrie, transa este înțeleasă ca un tip de stupefacție crepusculară cu orientare afectată în mediu. Stările de transă se caracterizează printr-o detașare de conștiință, indusă arbitrar (în timpul antrenamentului autogen, cu ajutorul diferitelor ritualuri (mistere, ritualuri religioase, ritualuri ale șamanilor), în timpul sesiunilor de autohipnoză și influență hipnotică (cu vizualizări direcționate), meditații) sau care apar spontan atunci când atenția este „ancorată” asupra obiectelor de introspecție. Îngustarea conștiinței în stare de transă se remarcă mai ales în ședințele psihoterapeutice (ședințe de relaxare, vizualizări ghidate, hipnoză Ericksoniană și directă etc.), mai ales când se fixează pe orice senzație, simbol, imagine, adică limitând gama de situații reproductibile, redări ciclice, precum și revenire la acestea.

În zilele noastre, varietatea tehnicilor de hiper-stimulare pentru schimbarea conștiinței s-a extins semnificativ, există o varietate de tehnici, metode psihoterapeutice, cum ar fi hipnoza, terapia primară, respirația holotropă, rebirthing, etc.

Ne vom opri acum la descrierea metodelor de hipo-stimulare. Aceste metode includ o multitudine de psihotehnici în care starea de conștiință modificată este cauzată fie de monotonie, fie de privarea senzorială parțială.

Din punct de vedere psihologic, imersiunea în conștiința modificată, folosind metode de hipo-stimulare este un proces de oprire a sistemelor senzoriale și a vorbirii interne, care sunt surse de „zgomot” în ceea ce privește obiectul focalizării conștiinței. Obiectele de concentrare pot fi atât interne, cât și externe. Obiectul intern poate fi orice mușchi sau grup de mușchi pe care dorim să-l relaxăm, sau o imagine (cu vizualizări direcționate), un simbol (meditație asupra chakrelor), un semn.

Cântarea monotonă (mantră, rugăciuni, pronunțarea diferitelor alte forme sonore care nu au o încărcătură semantică), dansul ritmic (având natura tiparelor motorii rituale) sunt cele mai vechi modalități de schimbare a conștiinței. Inducerea în starea conștiinței modificate folosind tehnici de hipo-stimulare a fost o parte integrantă a șamanismului, a ritualurilor de trecere și a altor ceremonii ale culturilor arhaice. Ele au fost, de asemenea, un element-cheie al misterelor străvechi ale morții și renașterii.

Cea mai populară metodă de laborator pentru inducerea în starea conștiinței modificate a devenit izolarea senzorială - o tehnică bazată pe privarea unei persoane de stimuli senzoriali în diferite grade. O altă metodă bine cunoscută este biofeedback-ul, care utilizează informații despre modificările undelor electrice ale creierului ca semnal pentru a ghida anumite stări de conștiință.

O modalitate de hipo-stimulare mai intelectualizată de a intra în starea conștiinței modificate este *meditația*. Meditația ca practică de hipo-stimulare este un proces continuu de aplicare a tehnicilor studiate în toate etapele, inclusiv intrarea într-o stare meditativă contemplativă și meditația propriu-zisă – menținerea pe termen lung a atenției concentrate asupra obiectului de meditație de conținut extern sau intern.

Următoarea modalitate de a intra în starea conștiinței modificate, este cunoscută încă din cele mai vechi timpuri, este postul sau lipsa de mâncare. După cum știți, aproape toți fondatorii religiilor lumii au urmat această cale a ascezei. Iisus Hristos a postit aproape 40 de zile, iar postul lui Buddha Shakyamuni a durat aproape la fel de mult.

Dintre metodele de hipo-stimulare artificială, este foarte bine cunoscută hipnoza, o stare temporară de alterare a conștiinței, caracterizată printr-o îngustare a volumului său și o concentrare puternică asupra conținutului sugestiei, care este asociată cu o

schimbare a funcțiilor de control individual și auto-conștientizarea, în timpul hipnozei este întotdeauna stimularea monotonă (voce, sunet de metronom, etc.).

În viață, apar circumstanțe când starea conștiinței modificate apar spontan: o amenințare la viață, moartea clinică, experiențe sexuale intense, boli fizice severe, stres, stări emoționale extatice, noi experiențe neobișnuite etc. În astfel de situații, funcția psihologului este de mentor spiritual și ghid profesional care poate integra eficient astfel de experiențe în viața de zi cu zi a clientului.

Dintr-un punct de vedere modern și fiziologic, de a obține stări modificate de conștiință este respirația [56, 55, 44, 46, 62, 78]. Cea mai strânsă legătură între respirație și psihic este cunoscută încă din cele mai vechi timpuri și a fost consemnată deja în primele texte scrise ale tradițiilor filozofice și religioase ale lumii. Este înglobat în semantica generală a cuvintelor respirație și spirit (suflet). Aceste două concepte au rădăcini comune în iudaism, cuvântul ebraic ruach are mai multe semnificații - „duh”, „vânt”. În latină, respirare – „respira”, spiritus – „spirit”, anima – „respirație”, „suflet”.

Din cele mai vechi timpuri, a existat o conștientizare profundă a conexiunii dintre stările mentale și respirație, care se reflectă în limbaj, zicători, mitologie și a existat, de asemenea, o utilizare suflătoare a acestei conexiuni în practica autocunoașterii și iluminării spirituale.

De aceea una din cele mai efective, sigure, fiabile metode de a obține stări modificate de conștiință este respirația. Să notăm următoarele caracteristici ale ei:

- intrarea și ieșirea lentă, fără probleme, în starea conștiinței modificate;
- capacitatea de a ieși din starea conștiinței modificate în orice moment cu efort volitiv.

Cel mai apropiat lucru de abordarea holotropică din punct de vedere metodologic este conceptul că: *persoană este privită ca sistem complex*, un sistem cu mai multe elemente care îndeplinesc următoarele trei condiții:

- comportamentul fiecărui element influențează comportamentul întregului;
- comportamentul elementelor și impactul lor asupra întregului sunt interdependente;
- dacă există subgrupuri de elemente, atunci fiecare dintre ele influențează comportamentul întregului și niciunul dintre ele nu are o astfel de influență în mod independent.

Multe psihotehnologii se adresează doar componentei mentale sau imaginative a materialului reprimat. Acest lucru duce rareori la un răspuns fizic și, ceea ce este deosebit de important, la un răspuns emoțional la situație, ca să nu mai vorbim de celelalte componente, adesea mai puțin conștiente. Acest lucru explică probabil, pe de o parte, eficacitatea lor scăzută și, pe de altă parte, durata lor mare (de exemplu, terapia psihanalitică necesită o interacțiune constantă cu pacientul timp de câteva luni, uneori câțiva ani).

În psihoterapia și psihiatria modernă, metodele chimice sau chimico-biologice de influențare a oamenilor sunt practicate pe scară largă. Aceste metode sunt eficiente în activarea unora dintre componentele de bază ale materialului reprimat, în special psihofiziologică și tensiunii musculare, dar adesea componentele imaginative și mentale nu răspund deloc. În același timp, conștientizarea este punctul central al oricărei psihoterapii și integrare a personalității.

În activitățile profesionale, psihologul trebuie să dea importanță următoarelor aspecte:

- 1) materialul la care lucrezi, (spre ce anume subiectul își îndreaptă eforturile sale);
- 2) scopul tău, ce vrei să faci cu el;
- 3) modalitatea de atingere a scopului.

Toate acestea impun cerințe mari asupra calității interacțiunii dintre un specialist și un client. Strategia pentru această interacțiune ar trebui să fie sistematică și să țină cont de:

- 1) caracteristicile de personalitate ale clientului;
- 2) structura și conținutul materialului care este integrat de individ;
- 3) posibilitățile și limitele psihotehnicilor utilizate în procesul de interacțiune;
- 4) feedback;
- 5) elaborarea unui sistem de suport de integrare a clientului în societate;

Primul punct prezintă următoarele cerințe:

- interviu individual obligatoriu pentru activitatea de grup;
- respectarea „legii celor opt” (un lider nu trebuie să aibă mai mult de opt clienți);
- specialistul trebuie să aibă cunoștințe și aptitudini psihologice profesionale pentru cercetarea personalității.

Al doilea punct este extrem de important pentru strategia de interacțiune. Dacă un specialist nu reprezintă arhitectura internă complexă a materialului care este integrat de individ, atunci aceasta, de regulă, duce la erori metodologice, pierderea eficacității de transformare și, uneori, la schimbări distructive ale personalității clientului.

Fiecare psiholog sau psihoterapeut știe că persoanele care vin la întâlniri individuale sau de grup au deja probleme personale conștiente sau inconștiente: anxietate crescută, tendințe depresive,

nemulțumire de sine, sentimente de singurătate, fobii, probleme de comunicare, sinele scăzut etc. Pe lângă problemele psihologice se mai pot semnala și tulburări psihosomatice care au o etiologie psihogenă: boli psihosomatice, tulburări funcționale psihosomatice, nevroze autonome asociate cu caracteristicile răspunsului și comportamentului emoțional și personal (dispoziție la rănire, alcoolism, abuz de substanțe, fumat etc.).

Al treilea motiv important pentru vizitarea unui psihoterapeut este concentrarea pe creșterea personală, conștientizarea locului în propria viață, autocunoaștere etc., adică nevoia de a-și schimba viața, restructurarea semnificațiilor personale.

Activitatea terapeutică arată că motivele au întotdeauna o semnificație psihodinamică profundă. În același timp, clientul își evaluează starea actuală ca fiind ceva negativ, problematic, rău.

Scopul principal al psihoterapeutului este de a aduce clientul în starea „normă”, ameliorarea problemei, eliminarea factorului de stres mental, trecerea peste traumă.

Sarcini practice:

Prezentarea în mod practic a unei strategii de lucru cu clientul în stare alterată de conștiință după caz sau simularea unei situații.

Anamneza cazului

Date de identificare

Arina (nume modificat), 20 de ani. Studentă. Necăsătorită. Nu are copii. Activează în calitate de chelner într-o cafenea. A fost într-o relație timp de doi ani.

Istoricul personal și social

Din spusele Arinei, este o persoană sociabilă, are prieteni cu care interacționează atât la serviciu, cât și în afara acestuia, însă preferă să se întâlnească cu aceștia în grupuri foarte restrânse. Îi place să fie în centrul atenției atunci când se simte sigură pe ea. Arina a început să se bucure de atenția din partea celor din jur și să fie apreciată, abia când a terminat liceul. În anii de școală era mereu etichetată de către colegi, dar și profesorii nu o prea aveau la suflet. A petrecut copilăria cu părinți autoritari care îi impuneau foarte multe reguli, pe care acum le găsește inutile și le percepe ca înjositoare pentru un copil. La fel, în familie uneori existau relații tensionate și de conflict între părinți.

Istoric medical

Nu se urmăresc antecedente medicale.

Scurtă descriere a problemei

Arina acuză faptul că îi este dificil să se manifeste în public, în special când discuția trebuie să o înceapă ea. Spune că îi este greu să se destăinuie unei persoane pentru a nu fi disprețuită. A observat că teama aceasta o urmărește de mai multe ori atunci când este în situația de a discuta cu cineva. Clienta manifestă simptome ale fobiei sociale precum evitarea socializării, dificultăți

de a discuta în public pentru a nu fi criticată. Atunci când este pusă în situația de a se expune public roșește, simte tremur, palpitații. Stabilește relații doar cu persoane care manifestă interes și inițiativă de a o cunoaște. Se manifestă prin anxietate anticipatorie și reguli iraționale față de propria persoană. Cu toate că este o persoană sociabilă, cu simțul umorului dezvoltat și motivație pentru schimbare, întâmpină dificultăți în a se exprima.

Cererea clientului

Problema cu care clientul a venit este frica de a iniția discuții în public, conștientizând că aceasta îi creează dificultăți de socializare cu cei din jur și de a se manifesta pe plan personal și profesional.

Scopul terapiei este de a reduce stările de fobie.

Tehnici utilizate:

1. *Lucrul cu visele* - clienta va avea posibilitatea de-a se înțelege mai bine, de a conștientiza aspecte negate ale sinelui, precum și de a le integra conștient.
2. *Meditația* - o va ajuta să-și păstreze focusul, să-și liniștească mintea în situații dificile și să-și îmbunătățească capacitățile de concentrare, contribuind la luarea deciziilor raționale.
3. *Terapia corporală*, pentru a reduce tensiunea din corp și nervozitatea. În urma acestei tehnici clienta poate obține mai multă încredere și autonomie.
4. *Vizualizare* - prin intermediul acesteia poate învăța cum să influențeze subconștientul, atrăgând în viața sa lucrurile care îi pot oferi satisfacție și încredere în forțele proprii.

BIBLIOGRAFIE

1. ANDERSON, R., BRAUD, W. Transforming self and others through research. Albany, 2011. 386 c.
ISBN 978-1-4384-3672-2
2. FERREIRA, ANTONIO J. The pregnant woman's emotional attitude and its reflection on the newborn (англ.) // Am J Orthopsychiatry. 1960. No. 30. p. 553-561.
3. FOREM J. Meditația transcendențială. București: Atman. 320 p. ISBN 978-606-93429-7-8
4. FREUD, S. Interpretarea viselor. București: Trei. 2010. 782 p. ISBN 978-973-707-317-4
5. GROF, S. Realms of the Human Unconscious: Observations from LSD Research - New York: Viking Press, 1975. 257 p.
6. GROF, S. The Adventure of Self-Discovery: Dimensions of Consciousness and New Perspectives in Psychotherapy and Inner Exploration. 1988. 342 c. ISBN: 978-0887065408.
7. GROF, S. The Holotropic Mind: The Three Levels of Human Consciousness and How They Shape Our Lives. 1993. 256 p. ISBN: 978-0062506597.
8. HOLDEVICI, I. Elemente de psihoterapie. Ediția a II-a. București: All. 1997. 276 p. ISBN 973-571-256-3
9. JUNG, C.G., KERENYI, K. Copilul divin, fecioara divină (Introducere în esența mitologiei). Timișoara: Amarcord. 1994, 287 p. ISBN 973-96667-5-2
10. JUNG, C.G. Opere complete. Vol. 9/1. Arhetipurile și inconștientul colectiv. București: Trei. 2014. 512 p. ISBN: 9789737079428
11. KEULER, MEGAN M. SCHMIDT, NICOLE L. et. al. Sensory Over-Responsivity: Prenatal Risk Factors and Temperamental Contributions // J Dev Behav Pediatr. 2011. Vol. 32, no. 7. p. 533-541

12. MÂNZAT, I. Psihologia transpersonală. Iași: Cantes. 2002. 208 p. ISBN 973-8173-31-0
13. MASLOW, A. The further reaches of human nature. Journal of Transpersonal Psychology, 1(1), 1969. pp. 1-9.
14. MASLOW, ABRAHAM, H. Toward a Psychology of Being. 1961.
15. Meditația transcendențială
In: <https://www.youtube.com/watch?v=WLGH21qKi4g>
16. MIHALACHE, G. KOGA, P. Psihologia transpersonală. Ce este și cu ce se ocupă?. Journal of Applied Psychology, Bucharest, Romania. 3. 2010. pp.1-25.
https://www.researchgate.net/publication/317952473_Psihologia_transpersonala_Ce_este_si_cu_ce_se_ocupa
17. MIHALACHE, G. KOGA, P. Psihologia transpersonală. Ce este și cu ce se ocupă?. Journal of Applied Psychology, Bucharest, Romania. 3. 2010. pp. 1-25.
În:https://www.researchgate.net/publication/317952473_Psihologia_transpersonala_Ce_este_si_cu_ce_se_ocupa
18. MINDELL ARNOLD: Author, Teacher, Psychologist, Dreamer: A Portrait (Full Film). In: <https://www.youtube.com/watch?v=C7Ja0Hjf0MY>
19. MINDELL, AMY. Metaskills: The Spiritual Art of Therapy. CreateSpace Independent Publishing Platform. 184 p. ISBN 978-1537748917.
20. MÎNZAT, I., TĂNASE-MÎNZAT, M. Sinele transpersonal din perspectiva psihosinergetică. Jurnalul de psihologie transpersonală. București: Nr. 6. 2006. pp. 35-38 ISSN 1583-3348
21. MITROFAN, I. Orientarea experientială în psihoterapie: dezvoltare personală, interpersonală. București: SPER, 2000. p. 373. ISBN 973-99221-4-7

22. MITROFAN, I. Terapia unificării. Abordare holistică a dezvoltării și a transformării umane. Vol I. Editura SPER, București, 2004.
23. MUNTEANU, A. Psihologia transpersonală. Peregrinaj dincolo de val. V-I. București: For you. 2018. ISBN 978-606-639-264-8
24. MUNTEANU, A. Psihologia transpersonală: peregrinaj dincolo de vâl. București: For You, 2018. ISBN 978-606-639-264-8.
25. Process oriented psychology.
In: <http://www.aamindell.net/process-work> (citată 06.10.2023)
26. ROTH BOB. Puterea transformatoare a meditației transcendente. Metoda de calmare a minții care îți va schimba viața. București: Litera. 2019. 208 p. ISBN: 9786063335280
27. ROWAN, J. The Transpersonal: Psychotherapy and Counselling. London: Routledge, 1993.
28. SCOTTON, BRUCE W., CHINEN, ALLAN B. AND BATTISTA, JOHN R., EDS. Textbook of Transpersonal Psychiatry and Psychology. 1996
29. SLATER, A, MORISON, VICTORIA, ROSE DAVID // British Journal of Psychology. 1982. Vol. 73, Issue. 4. p. 519-525.
30. The Wiley-Blackwell handbook of transpersonal psychology. Chichester, 2013. 740 p. In: <http://ndl.ethernet.edu.et/bitstream/123456789/15088/1/Harris%20L.%20Friedman.pdf>
31. WALSH, R. W. Essential spirituality: The seven central practices to awaken heart and mind. New York, NY: Wiley. 1993

32. WALSH, R. W. Paths beyond ego: The transpersonal vision. New York, NY: Penguin Putnam, Inc. 1993
33. WALSH, R. W. Positive and Transpersonal Approaches to Therapy. 2012. ISBN 978-1-4338-1065-7
<https://www.apa.org/pubs/videos/4310894?tab=3>
34. WALSH, R. W. The world of shamanism: New views of an ancient tradition. Woodbury, MN: Llewellyn Publications. 2007
35. WALSH, R., VAUGHAN, F. (EDS.). *Paths beyond ego: The transpersonal vision*. New York, NY, US: Perigee Books. Paths beyond ego: The transpersonal vision. 1993. ISBN 0-87477-678-3.
36. WALSH, R., VAUGHAN, F. The art of transcendence: An introduction to common elements of transpersonal practices. *Journal of Transpersonal Psychology*, 25(1), 1993. p. 1-9.
37. WASHBURN, M. Embodied Spirituality in a Sacred World. 2004. ISBN: 978-0791459594.
38. WASHBURN, M. The Ego and the Dynamic Ground: A Transpersonal Theory of Human Development. 1995. ISBN 978-0791424240.
39. WILBER, K. In Dialogue: Conversations With Leading Transpersonal Thinkers / Donald Jay Rothberg, Sean Kelly, Sean M. Kelly. Quest Books, 1998. 430 p. ISBN 0835607666
40. WILBER, KEN. A Brief History of Everything. 1996. ISBN: 978-1570627408.
41. WILBER, KEN. The Spectrum of Consciousness. 1993. ISBN: 978-0835606950.
42. WILSON HOWE. Integrating Theories of Stanislav Grof and C.G. Jung. ProQuest, 2008. 265 p. ISBN 0549326286
43. АССАДЖИОЛИ РОБЕРТО Психосинтез. Принципы и техники. ЭКСМО-Пресс. М. 2002 416 с.

44. ВСЕХСВЯТСКИЙ, С. Интеграция через дыхание // Путь к себе. 1991, № 12. С. 17-19.
45. ГРОФ, С. За пределами мозга: рождение, смерть и трансценденция в психотерапии. М.: Ганга, 2018. 656 с. ISBN: 978-5-9909050-5-4
46. ГРОФ, С. За пределами мозга. Рождение, смерть и трансценденция в психотерапии. М.: Центр «Соцветие», 1992. 336 с.
47. ГРОФ, С. Практика холотропного дыхания // Методические рекомендации для слушателей курса «Трансперсональная психотерапия». М.: ПИК ВИНТИ, 2000. С. 5-84.
48. ГРОФ, С. Человек перед лицом смерти : пер. с англ. / С. Гроф, Дж. Хэлифакс. М.: Изд-во Трансперсон. ин-та, 1996. 246 с.
49. ГУРДЖИЕВ, Г. Все и вся. С-Пб.: ИКА «ТАЙМ-АУТ», 1993. 312 с. Дзэн-Буддизм. Судзуки Д. Основы Дзэн-буддизма. Кацуки С. Практика Дзэн/Пер. с англ. – Бишкек: МП «Одиссей», 1993. 672 с.
50. ГУРДЖИЕВ, Г. И. Беседы с учениками. Киев: Преса Украши, 1992. 176 с.
51. ДАНИЛИН АЛЕКСАНДР «LSD галлюциногены, психоделия и феномен зависимости» («Центрополиграф», М. 2002.)
52. ДИЛТС Р., МАКДОНАЛД Р. Инструменты духа. Воронеж: МОДЭК, 2004. ISBN: 5-93772-121-3
53. ДРУРИ, Н. «Трансперсональная психология» («Инициатива», М. 2001.)

54. КАЙЛИЯ ТЕЙЛОР «Практический семинар по холотропному дыханию» (Трансперсональный Институт, М. 2000. 130 с.
55. КОЗЛОВ, В. Психология и феноменология расширенных состояний сознания. М., 1994. 136 с.
56. КОЗЛОВ, В. Психология Свободного Дыхания. Феноменология расширенных состояний сознания. Ярославль, 1992. 50 с.
57. КОЗЛОВ, В.В., МАЙКОВ, В.В. Основы трансперсональной психологии. Истоки, история, современное состояние. М.: Изд-во Института трансперсональной психологии, 2000. 321 с.
58. КРУПИЦКИЙ, Е. М. ГРИНЕНКО, А. Я. «Стабилизация ремиссий при алкоголизме». СПб.: «Гиппократ», СПб 1996
59. ЛИЛЛИ ДЖОН «Программирование и метапрограммирование человеческого биокомпьютера», Рам Дасс «Это только танец» («София», Киев, 1994 .)
60. ЛИЛЛИ ДЖОН «Центр циклона», Рам Дасс «Зерно на мельницу» «София», Киев, 1993
61. МАЙКОВ ВЛАДИМИР ВАЛЕРИАНОВИЧ. Сущность трансперсональной психотерапии часть 1. Исцеление первичных травм человечества. In: <https://oppl.ru/docs/suschnost-transpersonalnoy-psihoterapii-chast-1-istselenie-pervichnyih-travm-chelovechestva.pdf> (acesat 11.09.2023)
62. МАЙКОВ, В. В., Петрова А. В. Пневмосинтез: путь к интеграции. Методическое руководство. М., 1989. 62 с.
63. МАСЛОУ, А. Г. Мотивация и личность. Издательство Питер. 2010.

64. МАСЛОУ, А. Новые рубежи человеческой природы. 2-е изд. М., 2011. In: <http://psyberia.ru/book/maslow01.pdf>
ISBN 5-89357-027-8
65. МЕРФИ, М. Будущее тела: исследование дальнейшей эволюции человека. М., 2010. 912 с. ISBN: 978-5-386-01139-0
66. МИНДЕЛЛ, А. Танец Древнего. М., 2015. 464 с. ISBN: 978-5-91408-018-7
67. МОЛЧАНОВ, Ю. Дышите, дышите Шура, они золотые! (Холотропное дыхание). 2013.
68. О трансперсональной психологии и психотерапии. In: <https://www.youtube.com/watch?v=9-DJxpz7Cog>
69. Психология любителей синего цвета. In: <https://samka.co/psihologiya/psihologiya-lubiteley-sinego-veta/> (citat 06.10.2023)
70. Ригас Балсс (газета) (от 30.03 1990 года). Виктор Резунков «Цена запрета».
In: https://zinref.ru/000_uchebniki/04600_raznie_3/783_lekcii_raznie_14/373.htm
71. СТЕПАНОВ, С. Услада слабых и пресыщенных. Миры и мифы трансперсональной психологии// Школьный психолог (приложение газеты 1 сентября): журнал. 2001. № 39.
72. СТОЛИН, В. В. Самосознание личности. М.: МГУ, 1983. 284 с.
73. ТАРТ, Ч. Конец материализма. М., 2013. 432 с. ISBN: 978-5-91478-019-4
74. ТЕППЕРВАЙН КУРТ «Гипноз и самогипноз» («Феникс», Ростов-на-Дону 1997 – 464 с.)

75. Трансперсональные переживания. Игорь Шупов. In: <https://www.youtube.com/watch?v=4aIn8SIV-kU&t=25s>
76. УИЛБЕР, К. Краткая история всего. М., 2015. 624 с. ISBN: 978-5-91478-035-4
77. УИЛБЕР, К. Никаких границ: Восточные и западные пути личностного роста. М., 2003. ISBN. 5-17-018322-4
78. ФЕЛЬДЕНКРАЙЗ, М. Осознание через движение. М., 1992. 143 с.
79. Холотропное дыхание как метод реализации потенциала личности сотрудника.
In: <https://cyberleninka.ru/article/n/holotropnoe-dyhanie-kak-metod-realizatsii-potentsiala-lichnosti-sotrudnika>
80. ШНЕЙДМАН Э. Душа Самоубийцы. Смысл, М. 2001 315 с.
81. ЮНГ, К. Г., ХЕНДЕРСОН, Д., ФРАНЦ, М-Л. Человек и его символы. М. 2020. 448 с. ISBN: 5-98857-393-2