

ASOCIAȚIA ROMÂNĂ DE PSIHLOGIE TRANSPERSONALĂ

– Președinte Prof. univ. dr. Ion Mânzat –

J

P

T

Jurnalul de Psihologie Transpersonală

Nr.12 / 2009

Ψ

ARPT – București 2009

Editor

Asociația Română de Psihologie Transpersonală

Director

Prof.univ.dr. Ion Mânzat
Președinte ARPT

Redactor

Psihosociolog Drd. Ionel Mohîrță

Consultanți științifici

Prof.univ.dr. Anca Munteanu
Prof.univ.dr. Mariana Caluschi
Prof.univ.dr. Doru Tompea
Prof.univ.dr. Tudora Sima
Lector univ.drd. Maria Tănase Mânzat
Psihosociolog Drd. Ionel Mohîrță

Prof.univ.dr. Charles T.Tart - SUA
Prof.univ.dr. Marc Alain Descamps - Franța
Prof.univ.dr. David Lukoff - SUA
Prof.univ.dr. Wilfried Belschner - Germania
Prof.univ.dr. John Drew - Anglia
Prof.univ.dr. Vladimir Maikov - Rusia

Redacția

Tel. 250.51.91
Tel. 0722285211

ISSN: 1583-3348

Cuprins

Editorial

Procesul Memoriei Adânci și vindecarea traumei

Prof. Dr. Roger Woolger

(3)

Moartea-Salt creativ al Vindecătorului lăuntric

Psihosociolog Drd. Ionel Mohîrță

(23)

Psihologia transpersonală, drumul către spiritualitate

Psiholog Ilie Marinescu

(32)

Editorial

Procesul Memoriei Adânci și vindecarea traumei

Prof. Dr. Roger Woolger

Ce sunt Memoriile adânci?

Cheryl a fost un tânără psihoterapeută profesionistă care a participat la unul dintre seminariile noastre de procese ale memoriei adânci. Ea a fost un terapeut foarte capabil, dar a suferit întotdeauna de atacuri de panică paralizante atunci când a venit să vorbească în grupuri. De a treia zi a workshop-ului ea a evitat cu succes astfel de anxietate prin îngroparea cu atenție a nasului în notebook-uri ei și vorbind în mod deliberat cât mai puțin posibil. Subiectul de dimineață a fost totuși frica, și atunci când s-a apelat la exemplele de teroare în situații de grup, ea și-a dat seama ca are un atac de anxietate la auzul acestui subiect. Nechemate amintirile ei de fetiță mică de patru ani au apărut în mintea ei și a constatat că ea însăși plânge în liniște și tremurâ. Cineva i-a oferit Kleenex și ea și-a redus disconfortul. Liderul grupului, Roger, fără să știe că ea a fost „declanșată” a invitat-o să spună ce se întâmplă. Ea s-a simțit prinsă în capcană și chiar mult stânjenită; devenind centrul atenției a fost cu adevărat lucrul de care se temea cel mai rău. Dar avea mult curaj, atunci când liderul i-a oferit oportunitatea de a lucra. Cheryl: m-am văzut la o petrecere de Crăciun în această rochie albă. Toate familie au fost în cameră. Eu nu pot merge acolo. Sunt îngrozită. toate se uită la mine. Și umărul meu este cu adevărat rănit.

Roger: Închide ochii și fii înapoi la patru ani în micuța ta rochie albă înainte de a intra în cameră.

Cheryl: (tremurături, lacrimi), Nu pot. Nu pot merge acolo. Toți se uită la mine. Urăsc această rochie albă. De ce vor să o port? Sunt îngrozită. Ceva groaznic se va întâmpla (hohote profunde).

Roger (ajutând-o ușor să se focalizeze pe imagine): Avansează în cameră. Du-te prin ea, nu se poate să-ți faci rău azi.

Cheryl: Sunt total congelată. Sunt în cameră și toți spun „Ce rochie frumoasă. Ce frumos” Eu nu mă pot uita la ei. Sunt atât de rușinoasă și îngrozită.

Roger: Ce se întâmplă?

Cheryl: Nimic. Mă simt mai bine într-un fel. Nu este vorba despre ei. Era această ușă, rochia.

Roger: Du-te înapoi din nou, la momentul cel mai înfricoșător, înainte de a trece de ușă. Așa e bine. Rămâi cu frica. Respiră în ea. Lasă o imagine de suprafață ceva groaznic pe o număr de trei. Unu, doi, trei!

Cheryl (aproape țipând): O ajută-mă, este o mulțime uriașă. Ei țipă la mine de sus. Sunt o femeie matură într-o rochie albă. Este Roma. Ei vor să neucidă. Aah! Un leu! Brațul meu! Eu nu mai sunt de acum acolo. Sunt mai sus, toate se uită-n jos (ea a apucat brațul ei și este aplecată în durere; ea suspină, durerea începe să scadă și se simte ușurată. După mai multe minute de hohote de plâns este capabilă să vorbească) M-am văzut ca o creștină timpurie. Ei ne-au împins într-o arenă. Era Romană. Nu e de mirare! Urăsc rochii albe și grupuri zgomotoase. Mulțumesc lui Dumnezeu că s-a terminat. Aceasta transcriere, un extras dintr-o sesiune mai lungă, este un exemplu de cum straturi de „memorie de adâncime” imagini vii în mintea inconștientă sunt declanșate de anumite situații extrem de încărcate. Aceasta

demonstrează de asemenea ghidarea atentă a acestui tip de psihodramă interioară care permite ca aceste scene vechi congelate să prindă viață și să aducă catharsis la fel ca eliberarea somatică adâncă.

Ghidarea imaginației și psihodrama

Ghidarea imaginilor are o istorie lungă și respectabilă în psihoterapia psihodinamică.

Diferite școli care le-au folosit din primele zile ale psihanalizei sunt descrise de studiu universitar scris de Maria Watkin în *Waking Dream* (Watkins, 1976). Încă din 1935 Jung a propus utilizarea procesului de „imaginație activă”, ca piatră de temelie a metodei sale (Jung, 1980) și prin anii 1940 Roberto Assagioli a elaborat meditații de ghidare a imaginilor reprezentând fundamentul metodei sale *psihosinteza*. Un respect profund pentru puterea imaginației în psihoterapie formează, de asemenea, baza *Psihologiei arhetipale* a lui James Hillman, care a predat la Institutul Pacifica în Santa Barbara, California (Hillman, 1985). Alți cercetători proeminenți care au demonstrat eficacitatea de imagini în vindecarea psihologică sunt Jeanne Achterberg (1985), Joan Borysenko (1993) și Akhter Ahsen (1993). Practic, toate procedurile de psihoterapie și hipnoterapie implică o combinație de imagini și sugestie. Scena care a rezultat din inconștientul lui Cheryl ca o arenă romană și cu ea însăși ca un martir creștin timpuriu face să ne gândim inevitabil la viețile trecute.

De fapt, „viețile trecute” se manifestă frecvent ca imagini ale „memoriei adânci” și au fost declarate ca fiind o clasă de imagini proprii. Ca arhetipuri jungiene, statutul lor exact ontologic a provocat în mod inevitabil controverse. Multă energie și ingeniozitate a fost cheltuită în încercarea de a „dovedi” și „infirma” validitatea „vieților trecute” ca amintiri (Stevenson,

Rogo). Dar, de fapt astfel de polemici sunt în întregime irelevante pentru practica procesului memoriei adânci. Nu este necesar pentru un terapeut bun, care lucrează cu vise de a dovedi că avem o teorie științifică a naturii viselor înainte ca el sau ea să poată continua. În aceeași ordine de idei, faptul că unele imagini arată ca „viețile trecute” nu înseamnă că terapeutul solicită un sistem de convingeri despre reîncarnare. Pentru a face acest lucru ar fi în orice caz, contraproductiv pentru o terapie bună. Prima datorie a terapeutului care dorește să vindece sufletul fragmentat este să respecte integritatea lumii interioare proprie clientului.

Aducerea la viață a diverselor tipuri de vis și figuri arhetipale, la fel ca fanteziile „vieții din trecut” este de fapt unul dintre instrumentele cele mai puternice pe care le au pentru a facilita vindecarea și soluționarea conflictelor psihologice. Aceasta permite pacientului să-și alunge conflictele și emoțiile pe care ego-ul nu este în măsură să le facă față pe un scenariu viață trecută realistă/arhetip în cazul în care acestea pot fi prelucrate până la finalizare. Această tehnică este deosebit de eficientă în lucrul cu traumele sexuale și incest. Un „Trecut de viață” cu imagini de viol, prostituție sau servitute sexuală, suprafețe de multe ori de suprafață în visele sau fanteziile de clienți abuzați sexual, care sunt de altfel blocate în ceea ce privește abuzul lor, fanteziile reale pot fi pur și simplu tratate ca în cazul în care acestea au fost reale în sensul sesiunii terapeutice. Moreno trata vise realiste în scopul psihodramei sale și a făcut acest lucru și Perls în terapia lui Gestalt. Cu alte cuvinte, atunci când conținutul „vieții trecute” este tratat pur fenomenologic, care arată pur și simplu imagini cu caracteristici „realiste” și „istorice”, ele pot stimula „ficțiuni vindecătoare”, extrem de evocatoare pentru a utiliza cuvintele lui James Hillman.

Procesul memoriei adânci

Procesul memoriei adânci este o sinteză elaborată de Dr. Roger J. Woolger, după mulți ani de lucru cu tehnici de imaginație activă jungiană, psihodramă, regresie hipnotică, terapie corporală Reichiană și psihologia transpersonală. Este o terapie aplicabilă pe scară largă care a fost folosită cu succes în tratarea dificultăților în relațiile interpersonale și a sistemelor de familie, probleme de stimă de sine și emancipare personală; cicatrici reziduale psihice de la adult sau abuz sexual în copilărie și toate formele de violență domestică și urbană. Se poate realiza un tratament rapid și eficient pentru blocajele emoționale profunde, stări de anxietate, fobii, multă durere cronică și simptome persistente de tulburare de stres post traumatic. Fiecare sesiune de DMP (Deep Memory Process) începe prin concentrarea pe imagini extrem de încărcate de memorie profundă ca a lui Cheryl, care pot fi substratul a diferite motive, simptome somatice sau tulburări disociative. Terapeutul apoi lucrează cu reziduurile liber negative ale traumei, pierdere sau abuz, înghețate în organism și în mintea inconștientă. Într-un fel care este atât sigur cât și structurat, procesul de muncă ajută clienții care suferă de modele traumatizante care duc inevitabil la reacții disociative facilitând ușor eliberarea de energie somato-emoțională. Procesul, pregătește calea pentru re-integrarea pieselor disociate și fragmentate ale psihicului.

Mai precis DMP face uz de o serie de strategii terapeutice diferite, și ca un întreg proces poate fi defalcat în trei niveluri de angajament cu psihicul:

1. Accesarea reziduurilor traumatice:

- re-trezirea memoriei profunde prin amintirea sau imaginarea trecutului (Jung, 1969);

- o călătorie ghidată de imagini (Assagioli, 1965, Ahsen, 1986, Harner, 1980) într-o copilărie sau alt eveniment traumatic și / sau o deplasare pe terapeutic „din trecut trăiește” (Woolger, 1987);
- re-trăiesc scenariile traumatice „ca și cum”, acestea au fost reale, folosind rolul psihodramatic - jocul cu figuri semnificative interioare (Moreno, 1953, Perls, 1951).

2. Eliberare Somato-emoțională (catharsis):

- punerea în relief a emoțiilor și a modelelor de disociere din organism (Levine, 1997, Steinberg, 2000, Ingerman, 1991);
- sistematic cu accent pe conștientizarea somatică (în contrast cu multe terapii care se concentrează în principal asupra re-încadrării verbale și psihice) (Gendlin, 1970, Ogden, 2000);
- eliberarea blocajelor congelate somato-emoționale prin breathwork cathartic, conștientizarea corpului și explorarea memoriei celulare (Lowen, 1976, Perls, 1951, Ogden, 2000, Woolger 2002).

3. Reintegrarea fragmentelor pierdute traumatizate auto dialog cu figuri, întâlnite în timpul călătoriei inițiale (Perls, 1951, Watkins, 1986, Stone & Winkleman, 1985);

- reconciliere și mediere prin figuri care se poate manifesta ca strămoși, arhetipuri istorice („viețile anterioare”) sau ca figuri transpersonale „spirituale” din tărâmurile „superioare” (Jung, 1969, Woolger, 2001, Assagioli, 1965, Achterberg, 2002);
- depășind și re-încadrând sisteme de credință integrate inconștient și însămânțarea opțiunii în stare proaspătă în viața curentă. (Ahsen, 1986, Ray, 1984).

Trauma este Multistratificată

În cazul în care psihicul este spulberat de un eveniment oribil copleșitor, s-a observat, cum personalitatea pare să se scindeze în diferite fragmente sau părți individuale; partea profund traumatizată rămâne înghețată în cazul original, care este adesea uitată și o altă parte a sinelui disociază sau „dispare”, de multe ori într-o o altă „lume”, care este în condiții de siguranță sau departe de durere. (Rossi, 1994, Steinberg, 2000, Ingerman, 1991). În același timp, un puternic sine „supraviețuitor” va apărea ca o mască de adaptare, ajutând, pentru menținerea vieții, impermeabil la durere. În cazuri extreme, la fel ca în așa-numitele tulburări de personalitate multiplă, o întreagă serie de *euri parte* vor apărea, fiecare protejându-se sau ascunzându-se de celelalte într-o rețea extrem de complexă de disociere din *memoria rană* originală. Probarea și trezirea acestor euri diferite poate fi de multe ori ca membranele de la o ceapă și este nevoie de pricepere considerabilă din partea terapeutului să respecte și să conțină diferitele straturi de memorie care pot apărea ca structură de protecție în jurul traumei inițiale atunci când începe să se dezghețe. Confuzia pentru terapeuți cu o abordare mai degrabă uni-dimensională sau literară la traumă este erupția de fragmente străine de povestiri, aparent fără legătură cu ce există real în viața clientului - un exemplu este viziunea lui Cheryl în Arena Romană. Este tentant pentru terapeut să respingă astfel de imagini străine ca simplă „fantezie” sau ca „o elaborare a inconștientului secundar”, mai ales atunci când ele nu se potrivesc unei anamneze reconstruite.

Dar, în fapt, în aceste imagini străine poate fi adesea un foarte bogat material atât pentru vindecarea sufletului cât și pentru înțelegerea fragmentării originale. Am învățat de a considera imagini străine, cum ar fi

viziunile lui Cheryl din arena romană, nu fantezie, care este desconsiderare, ci infiltrare sângeroasă din alte straturi ale psihicului; de la ceea ce Jung numește inconștientul colectiv (Adler, 1949) și W.B. Yeats a numit Memorie Mare (Yeats, 1959). La acest nivel nu suntem în căutarea doar de fragmentare și apărare a ego-ului, dar și de splitări mai adânci în suflet, pe care terapeutul jungian Kalsched le numește apărări arhetipale (Kalsched, 1996).

Cazul de Angela: un accident de mașină îngrozitor

Un exemplu de erupție complexă a diferitelor straturi ale psihicului în urma unei traume foarte reale – și unul care deschide multe interpretări – este dat de Angela, o victimă a unui recent accident de mașină.

Angela a fost una dintre o serie de victime ale unei mașini scăpate de sub control care rula pe un trotuar aglomerat. Ea a suferit o fractură la picior și a fost spitalizată pentru scurt timp, dar a fost în terapie pentru mai multe luni cu depline reacții de șoc posttraumatic, care au dispărut lent. Cel mai traumatizant lucru pentru ea nu a fost atât de mult să fie lovită fizic ci să vadă șoferița mașinii ucisă și decapitată în fața ei.

În ciuda terapiei în curs de desfășurare sentimentele lui Angela de disociere și irealitate din jurul evenimentului au persistat și, deși ea a experimentat mult eliberarea de teroarea congelată în timpul sesiunilor ei, scena de masacru nu vroia să dispară. În timpul unei sesiuni de memorie adâncă ea a fost încurajată pentru a retrăi accidentul. Aceasta a dus la catharsis în continuare, incluzând plâsete și tremurături și o reproducere clară a momentului de disociere, atunci când a gândit „acest lucru nu se întâmplă cu adevărat”. Atunci când a ajuns în acest punct ea a început încă o dată să țipe și trupul ei părea să înghețe în panică. „Există părți ale corpului

peste tot”, a țipat. „O Dumnezeule. Sunt lovită”. Și a strâns piciorul ei aproape de locul unde șoldul ei a fost rupt. „Ce vezi?” a îndemnat-o terapeutul. Curând, a devenit clar că a fost într-un fel de flashback într-un scenariu de luptă din Primul Război Mondial. O bombă a căzut și ea însăși s-a văzut ca un soldat al cărui picior a fost spulberat, înconjurat de la nivelul membrelor și părți de camarazi care au murit. Printre părți ale corpului a fost capul retezat a unui prieten. În acest moment a urmat un catharsis mult mai profund constând dintr-un țipăt incontrollabil. Terapeutul a permis să-și urmeze cursul. Aceasta a condus la un imens sentiment de ușurare. Mai târziu, în sesiune, „soldatul”, își amintește de el murind de cangrenă într-un spital de campanie din apropiere. Apoi, se vede ieșind din corp și plutind până la un loc liniștit deasupra pământului cu multe alte spirite. El este încurajat să vorbească cu spiritele tovarășilor săi vechi. El găsește multe din câte a cunoscut și le vede ca vesele, dincolo de durere. Există acum sentimente de pace, de reconciliere. După această sesiune Angela nu mai era tulburată de amintiri recurente de accident de mașină.

Ce sa întâmplat? Și-a reamintit Angela o „viață din trecut”, sau ea și-a strămutat trauma ei de accident de mașină pe o poveste „imaginară” de război? Sau a fost aceasta o infiltrare sângeroasă din memoria inconștientului colectiv al Marelui Război, sau psihicul ei a făcut cumva asociație liberă? Toate aceste teorii au unele merite și sunt discutabile, dar punctul important este că prin acordarea psihicului, Angela și-a permis deplin să urmeze rezonanțele proprii și asociațiile ei au fost capabile să ajungă la un loc de rezoluție, precum și remiterea simptomelor ei, indiferent de originea lor. Ce este în discuție nu este adevărul din poveste, ci puterea terapeutică a poveștii de a vindeca, pentru a deveni cu adevărat o „ficțiune vindecătoare” care decurge din inconștientul creativ al pacientului.

Catarsis

Sigmund Freud a folosit pentru prima oară „catharsis”, termen în psihoterapie, după ce a descoperit simptome dispărute ale clientei sale Anna O. după ce ea și-a exprimat anterior emoții suprimate. El a abandonat mai târziu utilizarea de catharsis când a descoperit că simptomele clienților au reapărut la câțiva ani după terminarea tratamentului. Alții au continuat să folosească termenul de catharsis, inclusiv Wilhelm Reich și J.L. Moreno. Moreno a văzut o continuitate cu tragedia greacă, care, în conformitate cu Aristotel, promova în mod deliberat catharsisul pentru vindecarea comunității. Ce Freud a pierdut, Moreno și-a dat seama că catharsisul este mai mult decât o taxă de eliberare emoțională sau „abreacție” suprimată de furie, frică, mânie, sau tristețe. Moreno l-a văzut ca o oportunitate pentru client de a câștiga perspective noi și pentru a integra aceste prezențe în viața lor. Aceste idei au fost incluse în terapia lui psihodrama, și a fost folosit cu succes în grupurile ambulator clinice și organizațiile de sănătate mintală din Statele Unite și Marea Britanie mai mulți ani.

În America, în 1960, Fritz Perls, după ce a studiat atât cu Reich și Moreno, a preluat ceea ce el considera esențial din terapiile lor și a dezvoltat terapia lui Gestalt care pune accent puternic pe sensibilizarea corpului, catharsis, jocuri de rol interior și integrarea pieselor desprinse de sine.

Aceste elemente sunt, de asemenea, încorporate în tehnica procesului memoriei adânci cum arată următorul exemplu în parte: O femeie de cincizeci de ani, numită Veronica, a suferit din adolescența târzie de sinuzită severă. Ea a suferit tot felul de tratamente medicale, care s-au dovedit ineficiente.

Psihoterapia convențională a evidențiat o legătură între debutul sinuzitei ei cronice și un anumit sentiment rezidual de singurătate și depresie

ușoară. Din lipsa depistării oricărei pierderi sau tulburări emoționale evidente în jurul adolescenței, terapia practic nu a reușit să schimbe starea ei. În timpul weekend-ului prin introducerea în prelucrarea memoriei adânci într-un atelier, Veronica a avut experiența următoare: ea se pomeni că re-trăiește fantezia vieții trecute a unui tânăr englez, care a crescut într-un orfelinat, și care a fost înrolat în armată la izbucnirea Marelui Război, în 1914. Ca multi recruți neinstruiți, experiența sa de luptă a fost tragică și scurtă. El a murit în câteva săptămâni de la sosirea în tranșee atunci când un atac cu gaz a distrus întreaga sa unitate. Perioada scurtă de tabără și camaraderia din tranșee a fost o deschidere emoțională intensă pentru acest tânăr. Veronica retrăind moartea lui, a căzut în accese de plâns intense, care au fost în mod clar amestecate cu o sufocare dureroasă. Când catharsisul de lungă durată s-a terminat, ea a raportat că și-a dat seama că moartea prematură a tânărului prin asfixiere l-a împiedicat să țină doliu pentru camarazii săi pierduți în brațele sale.

Ea a raportat, de asemenea că a avut sinusurile pe deplin curățate pentru prima dată în treizeci de ani. Eliberarea durerii din „viața trecută” a fost metafora pentru a permite să-și elibereze durerea din adolescența ei. Această durere a rămas blocată și depusă în sinusuri ei. Toate problemele ei cu singurătatea în această viață și temerile cu privire la realizarea unei relații, de teamă că nu va dura, au devenit imediat clare pentru ea.

Amintirile corpului

Un copil care trăiește în teama de a fi lovit violent de către părinți poate învăța să se ascundă, are tendința de a-și ține capul departe și a pune mâinile deasupra pentru a proteja capul. Dacă această situație continuă amenințările de violență activează mușchii corpului, până când mușchii

„învață” această postură inconștient. Copilul va fi permanent în alertă, astfel încât frica rămâne blocată în organismul lui, împreună cu umerii cronic ridicați, capul răsucit, și stomacul strâns nervos. Acest model care ține peste ani poate degenera într-o poziție fixă (Reich, 1951). Incapacitatea de a rezolva situația rezultă în memoria unui corp înghețat. Wilhelm Reich a numit aceasta „vestă antiglonț” și a continuat să descrie modele rigide musculare inconștiente deținute în cap, maxilar, gât, umăr, torace, diafragmă, pelvis, picioare, brațe, mâini și picioare (Lowen, 1976, Kurtz, 1976).

În conformitate cu eliberarea fizică căutată de Wilhelm Reich, prelucrarea memoriei adânci aduce foarte frecvent dizolvări spontane ale armurii corpului și recuperarea libidoului fizic blocat. Într-adevăr, un aspect izbitor a acestui tratament atunci când este văzut pentru prima oară de către un observator, este evident implicarea fizică a clientului în povestea care este retrăită. În multe sesiuni clientul nu stă doar pasiv sau minte povestind o viziune de interior cu ochii închiși. În schimb, el sau ea poate face obiectul unor mișcări dramatice ale corpului care seamănă cu convulsii, contorsiuni, eforturi mari, și bătaie zdravănă. Aceasta este o diferență fundamentală față de strategiile terapeutice cognitive care au ca obiectiv înțelegerea cognitivă și neglijează corpul. În contrast cu acestea, Procesul memoriei adânci rămâne concentrat în organism, pentru simplul motiv că este în organism, unde atât violența fizică cât și emoția sunt viu experimentate. Acest lucru a fost subliniat recent de munca rupererii la sol în terapia traumelor de către un grup de cercetători de psihiatrie la Harvard, care includ pe Bessel van der Kolk și Judith Herman. Acestea subliniază că sistemul limbic al creierului și căile senzomotorii sunt responsabile pentru stocarea amintirilor traumatice și nu regiunile verbale ale cortexului ca în memoria normală. Un

document-cheie scris de către van der Kolk este intitulat „Corpul Păstrează Scorul”. Implicațiile pentru terapia traumelor arată în mod clar că amintirea efectivă și eliberarea reziduurilor traumatiche trebuie să implice corpul. Importanța concentrării pe amintirile corpului este, de asemenea, subliniată în psihoterapia senzomotorie (Ogden 2000). Prin utilizarea corpului, mai degrabă decât a cogniției sau a emoțiilor ca o concentrare primară în trauma de prelucrare cum ar fi stresul post-traumatic, psihoterapia senzomotorie tratează în mod direct efectele traumei asupra organismului, care, la rândul său, facilitează prelucrarea mai târziu emoțională și cognitivă. Observarea atentă a mișcărilor corpului clienților, cum ar fi tensiunea musculară, tremurături, modificări în respirație, postură, sau ritmul cardiac este necesară. Terapia Corpului cu mișcarea fizică are drept scop deblocarea amintirilor organismului permițând finalizarea. Prelucrarea memoriei adâncă ia această continuare prin încorporarea imaginației active pentru a trece de barierele defensive la amintiri traumatiche care altfel nu ar fi accesibile.

Cazul de Mark: Depresie și dureri de spate

Un exemplu care arată cât de profund, emoțiile și povestirile foarte practicate sunt deținute în organism vom cita cazul Mark, un psihiatru din Puerto Rico care a suferit de două probleme aparent fără legătură: dureri severe de spate și depresii recurente. În momentul consultului terapeutul se simțea foarte blocat și prins în spitalul său de consultanță. Terapeutul a început sesiunea concentrându-se asupra durerii de spate și l-a întrebat ce a simțit iar răspunsul a fost. „Este ca și cum am încordarea fără de a fi lovit acolo.” „Încordarea împotriva a ceea ce?” „Lovituri de la ceva, poate un bici! Acum, mâinile mele, simt a fi legate de ceva”. Am creat o psihodramă cu imaginea emergentă folosind o pereche de prosoape în jurul

încheieturilor sale și cu o bătaie ușoară pe spate, pentru a sugera scena. Imaginea a devenit mai pronunțată, iar el a raportat durerea acum foarte intens, dar de asemenea el a început să se simtă extrem de supărat. „Supărat pe ce?” a întrebat terapeutul. „Pe ei. Stăpânii! Sunt un sclav negru. Este a patra oară când am evadat și ei m-au prins din nou. Ei o să mă tortureze” Apoi, a raportat că bătaia a mers mai departe și că în cele din urmă el a fost lăsat să moară... gândurile sclavului pe moarte, au fost uriașe, amestecate cu mânie și amărăciune atunci când își spunea „Ce rost are. E fără speranță. Nu voi mai ieși din asta. Ei au partea de sus.” El s-a văzut lăsându-și organismul, dar tensiunea a rămas. „Ce deții încă în spatele tău?” l-a întrebat terapeutul. „Eu i-aș putea ucide pe toți. Sunt atât de plin de furie”. Apoi, el a fost invitat de a trage brațele din legături și să bată o saltea în orice fel i-ar plăcea.. El a luat o rachetă de tenis și a lansat o cantitate uriașă de furie lovind salteaua în mod repetat. Când a obosit a raportat un flux de energie în spate și că a avut o iluminare pe care nu a cunoscut-o niciodată înainte. „Eu am fost bătut din nou”, a spus el, „dar eu realizez, de asemenea, ca am fost bătut de superiorii mei în spital, unde am de lucru!” El a transformat inconștient superiorii spitalului în noul său stăpân de sclavi și a preluat depresia și „disperarea” sclavului în viața sa de astăzi. La scurt timp după aceea el a plecat din spital pentru a merge în practica privată. Ambele dureri, de spate și depresii s-au clarificat după această sesiune.

Strategii terapeutice folosind Conștientizarea somatică în DMP

Acestea sunt câteva reguli de bază de urmărit atunci când se lucrează cu clienții;

1. Atunci când se realizează anamneza, clientul este întrebat despre toate bolile lui fizice, accidente, sau deficiențe (surditate, dacă are nevoie de

ochelari, tensiune arterială ridicată, etc). Atunci când acestea se observă, el este întrebat dacă o tulburare emoțională a avut loc cu puțin timp înainte sau aproximativ în aceeași perioadă a vieții lui.

2. Atunci când un client descrie problema lui sau simptomul, este rugat să descrie cu ce se confruntă în corpul lui.

3. Atunci când un client își amintește o memorie profundă sau „viață trecută” acesta este încurajat să raporteze dacă sunt în poveste într-un corp real, nu, din punct de vedere a unui trup. Aici o psihodramă fizică este esențială.

4. În timpul sesiunii, toate mișcările fizice, înăspriri, contorsiuni, respirație superficială, etc, sunt notate și exagerate atunci când o traumă este re-trăită, sau atunci când o emoție mică este eliberată.

5. Oricând este raportată o durere specifică sau o problemă organică, clientul este rugat să se concentreze asupra durerii sau zonei afectate, luând conștiința lui chiar în miezul ei și care să permită apariția spontană de imagini și sentimente. Terapeutul folosește fraze precum „Ce fel de durere este? Este ascuțită sau difuză? Vine din interiorul corpului sau din afară? Care ar putea fi o cauza? Ce-ți spune corpul tău să faci?” În esență, terapeutul încurajează formarea unor imagini pentru a despacheta prin analogie implicită în fraze mici extrem de puternice ca în cazul: „e ca și cum spatele meu a fost bătut, este ca și cum capul meu este zdrobit, este ca și cum burta mea a fost tăiată, deschisă, etc”.

6. Acele părți ale corpului care reacționează la poveste sunt încurajate să se exprime, fie fizic, fie în cuvinte, sau ambele. De exemplu, atunci când picioarele clienților „sunt strânse, terapeutul ar putea spune „Lovește cu picioarele. Bine! acum lasă-ți picioarele să facă ceea ce vor să-i facă acestei persoane. Lasă-le să lovească!” Clientul apoi strigă, „Pleacă

de pe mine, porcule!” lovind salteaua care reprezintă figura brutalizantă din psihodrama interioră. Exemplul anterior a lui Mark ilustrează această strategie.

Aceasta tehnică de a conștientiza durerea sau zona afectată este folosită de asemenea în psihoterapia motoare senzorială și Steven Levine face uz de ea într-un mod extrem de valoros în consilierea persoanelor bolnave (Levine, 1984).

Concluzie

Suntem în special datori lui Wilhelm Reich pentru că a luptat într-un mod practic cu memoria corpului și lui Moreno pentru că a insistat pe dramatizarea poveștii. În momentul în care Freud a făcut trecerea de la implicațiile fiziologice ale teoriei sale de represiune sexuală și de îndiguire a libidoului, Reich a explorat problema structurilor de caracter rigide și modul în care acestea sunt exprimate de către organism. Ceea ce ne-a arătat a fost că aceste structuri rigide de armură a corpului nu au fost rezultatul stresului fizic sau somatic, ci expresii directe de traume psihice, emoții profund reprimite, și o negare inconștientă de bază a vieții. Tot libidoul care ar trebui să curgă din organism și în viață, cu toate conflictele care ar putea fi, rămâne blocat sub musculatură. Acesta, la rândul său, apasă funcția autonomă, afectează în mod negativ funcționarea organică, și, adesea distorsionează întreaga postură scheletică. Importanța concentrării pe amintirile corpului este subliniată în psihoterapia sensorimotoare și în terapia traumei de către grupul de cercetători în psihiatrie de la Harvard, condus de Bessel van der Kolk. În cazul în care abordarea procesării memoriei adânci în terapia traumelor diferă de psihoterapia

senzorimotoare arată că în timpul unei eliberări puternice, să zicem, de furie sau lacrimi, clientul este încurajat să urmeze orice imagini care apar cu aceste emoții. Toate tipurile de scene fragmentare și povești vor apărea unele dintre ele ca „trecut de viață”, fragmente care îndeplinesc funcția de reflecții profunde ale problemelor de memorie curentă a clientului. Cum se poate observa din studiile de caz, atunci când este pe deplin încurajată, eliberarea fizică și emoțională poate fi realizată foarte rapid. Sarcina terapeutului este pur și simplu să încurajeze clienții să urmeze conținutul imaginat spre un fel de completare sau de rezoluție, la „visul din vis” în cuvintele lui Jung sau pentru a „finaliza Gestaltul neterminat”, în cele ale lui Perls.

Roger J. Woolger este licențiat cu master în Psihologie și Filosofie la Universitatea Oxford din Anglia și a absolvit Institutul C.G. Jung din Zurich, Elveția obținând astfel diploma de psihoanalist sau psihoterapeut Jungian. De asemenea, el deține titlul de Doctor în Științe de la Universitatea din Londra. A elaborat metoda Procesul Memoriei Adânci și este trainer principal.

www.rogerwoolger.com

Bibliografie

- Achterberg, J., (2002), *Imagery in Healing: Shamanism and Modern Medicine*. New York.
- Adler, G., (1949), *Dynamics of the Self*. London.
- Ahsen, A., (1986), *Image in Psychotherapy Process*. New York.
- Assagioli, R., (1965), *Psychosynthesis*, New York.
- Borysenko, J., (1993), *Minding the Body, Mending the Mind*. New York.
- Dychtwald, K., (1977), *Body-Mind*. Pantheon, New York.
- Gendlin, E., (1970), *Focusing*, New York.
- Harner, M., (1980), *The Way of the Shaman*, Harper, New York.
- Herman, J., (1992), *Trauma and Recovery*, Harper, New York.
- Hillman, J., (1983), *Archetypal Psychology: A Brief Account*, Dallas.
- Jung, C.G., (1969), „Psychology and Religion” in *Psychology and Religion, Collected Works*, Vol.11, Princeton University Press.
- Jung, C.G., (1969), „A Review of the Complex Theory” (1934) in *The Structure and Dynamics of the Psyche, Collected Works*, Vol. 8, Princeton University Press, Princeton, para.200.
- Kalsched, D., (1996), *The Inner World of Trauma*. Routledge, London.
- Kurtz, R., Prester, H., (1976), *The Body Reveals*, Harper, New York.
- Kurtz, R., (1997), *Body-Centred Psychotherapy: the Hakomi Therapy*, California.
- Lowen, A., (1976), *Bioenergetic*, Penguin, New York.
- Levine, P., (1997), *Waking the Tiger: Healing Trauma*, Berkeley, CA: North Atlantic Books.
- Moreno, J.L., (1953), *The Theatre of Spontaneity*, Beacon House, New York.
- Ogden, P. and Minton, K., (October 2000), *Sensorimotor Psychotherapy: One Method for Processing Traumatic Memory*. *Traumatology*, 6(3), art. 3.
- Perls, F. S., Hefferline, & Goodwin. (1951), *Gestalt Therapy*. New York.
- Ray, S., (1984), *I Deserve Love*, California.
- Reich, W., (1949), *Character Analysis*, New York.
- Rinpoche, S., (1992), *The Tibetan Book of Living and Dying*, Rider.
- Rossi, E., Cheek, B., (1994), *Mind Body Therapy*, Norton.
- Steinberg, M. & Schnall, M., (2000), *The Stranger in the Mirror: Dissociation, the Hidden Epidemic*, Harper, New York.
- Staunton, T. (ed.), (2002), *Body Psychotherapy*, Routledge, London.
- Stevens, R., (1996), *Understanding the Self*, The Open University, Sage Publications.

- Stevenson, I., (1997), *Where Reincarnation and Biology Intersect*, Praeger Publishers.
- Stevenson, I., (1974), *Twenty cases of Suggested Reincarnation*, University.
- Stone, H & Winkelman. (1985), *Embracing Ourselves*, California.
- Van der Kolk, B., McFarlane & Weisaeth (eds) (1996), *Traumatic Stress*, New York.
- Watkins, M., (1976), *Waking Dreams*, Harper, New York.
- Watkins, M., (1986), *Invisible Guest, the Development of Imaginal Dialogues*, Boston.
- Woolger, R., (1987), *Other Lives, Other Selves*. Doubleday, New York.
- Woolger, R., (1996), „Past-Life Regression Therapy” in Seymour Boorstein (ed). *Transpersonal Psychotherapy*. SUNY, New York.
- Woolger, R., (2001), „The Presence of Other Worlds in Psychotherapy and Healing” in *Beyond the Brain*. Ed. David Lorimer, London.
- Woolger., R., (2002), "Body Psychotherapy and Regression: the Body Remembers Past Lives" in Staunton, T. (ed). *Body Psychotherapy*. Routledge, London.
- Yeats, W.B., (1959), *Mythologies*, MacMillan, London.

Moartea - Salt creativ al Vindecătorului lăuntric

Psihosociolog Drd. Ionel Mohîrță

„Există lucruri pe care le știți, dar nu știți că le știți.
Când veți ști ceea ce nu știți că știți, atunci vă veți schimba.”

Milton Erickson

Moartea nu este un moment, ea îl însoțește pe om de-a lungul întregului drum al vieții. Este prezentă în toate lucrurile ca limita lor evidentă. Timpul și spațiul, clipele care se șterg și distanțele care separă sunt tot atâtea rupturi, morți parțiale. Orice despărțire, uitare, schimbare, faptul că nimic nu se poate repeta identic transpun suflul morții în chiar inima vieții și ne aruncă în zăbucium. Orice plecare a unei ființe dragi, sfârșitul oricărei pasiuni, urmele timpului pe un chip, ultima privire asupra unui oraș sau peisaj pe care nu-l vom mai vedea niciodată sau, o floare pălită stârnesc o profundă melancolie, o experiență imediată a morții anticipate.

În procesul individuării, există multe întrebări și temeri la care persoana trebuie să le facă față. Descoperirea conștientă și intrarea în relație cu un alt conținut al psihicului, pe care Jung - pornind de la Upanișade - îl denumește Sine, duce la abordarea unei problematice complexe din care nu poate să lipsească mitul morții. Astfel, se dezvoltă o identitate a eului mai stabilă și mai continuă, dar de un tip destul de diferit: nu se pune problema realizării personale (înțelegerii proprii) a eului, ci a ajutorului dat Sinelui pentru realizare (înțelegere).

Procesul de individuare ca fenomen psihic nu merge paralel cu sănătatea mentală și spirituală. A.Guggenbuhl-Craig argumentând diferențierea jungiană observă că „un individ poate să nu manifeste simptome nevrotice sau psihotice și totuși să nu fie în fluxul procesului de

individuale. Eul său poate fi suficient de puternic pentru a putea construi mecanisme de apărare eficiente contra întrebărilor și temerilor umanității. De exemplu, moartea poate fi lăsată deoparte ca preocupare, privită ca ceva care se întâmplă altora, nesemnificativă pentru propria persoană; un eu foarte puternic se poate ascunde în spatele unei perspective pragmatice asupra vieții, problemele legate de umbră pot fi fie reprimite, fie proiectate asupra altora, temerile lăsate în umbră printr-o aparent semnificativă hărnicie, prin stabilirea unor scopuri parțiale și perseverarea către atingerea lor precum cele legate de a de a câștiga bani, a-și îndeplini obligațiile de familie, a atinge un anumit statut social, a se adapta la un anumit sistem social, practicarea corectă a profesiei, menținerea sănătății fizice, etc.” (Guggenbuhl-Craig, 1971). „Rigiditatea, îngustimea mentală și lipsa de deschidere la propria ființă și la lume, sunt factori care sunt contrarii individuării. Astfel, drumul către individuale înseamnă descoperirea umbrei și confruntarea cu moartea.” (Minulescu, 2001)

Mitul morții se conturează gradual în fiecare pe traseul existențial al devenirii. Prezența indiscutabilă a instinctelor în momentul nașterii a dus la o alta aserțiune: existența de neînlăturat în inconștient de imagini și gânduri primordiale (ex. ideea vieții de dincolo). Ulterior, „desprinderea de inconștient și întoarcerea împotriva lui duce la formarea conștientului” (Jung, 1999) și geneza simbolurilor adiacente fenomenului vital, al căror joc dramatic definește în final mitul.

În funcție de acceptarea mortalității și a singurătății eul tinde spre autonomie sau regresie.

Deși Sinele este centrul și totalitatea psihică, singura modalitate prin care poate trăi, prin care se poate manifesta este Eul. Sinele, „principiul prin care este modelat omul” (Jung, 1992), există manifest și modelează prin Eu.

În aceeași măsură, însă, „Eul se trăiește pe sine, în mod gradual ca obiect al unui subiect supraordonat care este Sinele” după cum afirmă Jung (Jung,1994).

Procesul prin care relația Eu-Sine este pusă în joc și are sens a fost numit de Jung individuare, procesul prin care o persoană devine propriul Sine, devine o ființă individuală. Procesul de individuare se poate desfășura atât inconștient cât și conștient. Dacă „se desfășoară inconștient, așa cum a făcut-o întotdeauna, el nu semnifică nici mai mult nici mai puțin decât transformarea unei ghinde în stejar, a unui vițel în vacă și a unui copil în adult. Dar, dacă procesul este de individuare este conștientizat, conștientul trebuie confruntat în acest scop cu inconștientul, și trebuie găsit un echilibru între contrarii” (Jung, 1997).

Confruntare înseamnă și luptă - nu întâmplător Eul a fost comparat cu comandantul unei armate - „Conștiința și inconștientul nu fac un întreg dacă se reprimă și se tulbură reciproc. Dacă trebuie să lupte unul împotriva celuilalt, atunci cel puțin ar trebui să fie o luptă dreaptă și fiecare parte să aibă aceleași drepturi. Ambii sunt aspecte ale vieții. Conștiința ar trebui să-și apere rațiunea și posibilitatea de autoprotecție, iar viața haotică a inconștientului ar trebui să aibă posibilitatea să-și urmeze propriul drum, atât cât putem suporta. Aceasta înseamnă luptă deschisă și colaborare deschisă în același timp. Așa se pare că ar trebui să fie viața oamenilor. Este vechiul joc cu ciocanul și nicovala. Fierul care suferă între cei doi este șlefuit și devine un întreg indestructibil, și anume, un «individ»” (Jung, 2003).

Acest proces arhetipal, anevoios, permanent și fără punct terminus care este individuarea se săvârșește și desăvârșește în două etape majore. Prima etapă, care se termină la mijlocul vieții (30 – 40 de ani), este definită

prin adaptarea omului la mediul exterior, prin formarea și consolidarea statului său social și familial. Ce-a de-a doua etapă, care durează tot restul vieții, este caracterizată de întoarcerea interesului din planul exterior spre cel interior. Problemele la care se caută răspuns acum sunt de natură existențială, metafizică, spirituală. Dacă prima etapă este, mai ales, etapa Eului, a doua etapă este a Sinelui, a căutării (predilect conștiente) a Sinelui. Jung spunea: „Pentru o persoană tânără este aproape un păcat, sau cel puțin un pericol, să se preocupe prea mult de sine; dar pentru o persoană în vârstă este o datorie și o necesitate să-i dea atenție în mod serios. După ce și-a risipit cu dăruire lumina asupra lumii, soarele își retrage razele ca să se lumineze pe sine însuși.” (Jung, 1930)

De-a lungul fiecăreia dintre cele două etape ale procesului de individuare relația dintre Eu și Sine se realizează la nivelul axei Eu-Sine, axă de care depinde stabilitatea personalității. În punctul inițial al acestei axe Eul se identifică cu Sinele, sunt unul și același. „Totuși nu trebuie trecut cu vederea faptul că, la fel cum conștiința răsare din inconștient, și centrul eului iese dintr-un adânc întunecat, în care era cumva conținut, în timp ce exista *in potentia*.” (Jung, 2003). În relația Eu-Sine de-a lungul axei există mai multe stadii (studiate de E. Neumann, E. Edinger, M. L. von Franz).

„Stadiul I, uroboric original, Neumann. Nu există nimic decât mandala – Sine. Germenul Eului este prezentat doar ca potențialitate: Eul și Sinele sunt una, deci nu există Eu. Stadiul primar al identității totale Eu-Sine.

Stadiul II, prezintă un Eu care apare /răsare, începe să se separe din Sine, dar care își are încă centrul și aria mai largă în identitatea primară Eu-Sine.” (Minulescu, 2001)

Deci, la începuturi, conștiința „.....se ivește din străfunduri necunoscute. În copilărie ea se activează treptat și de-a lungul întregii vieți se trezește, în fiecare dimineață, din adâncurile somnului, din starea de inconștientă. Este asemenea unui copil care se naște în fiecare zi din matca primordială a inconștientului“ (Jung, 1981)

„Stadiul III, stadiul de dezvoltare mai avansat: axa Eu-Sine devine parțial conștientă....

Stadiul IV, este limita teoretică ideală care probabil nu există în realitate, care reprezintă separarea totală Eu-Sine și o conștientizare completă a axei Eu-Sine” (Minulescu, 2001).

Pentru a putea realiza saltul calitativ spre parțiala conștientizare a axei și pentru a putea relaționa conștient cu Sinele, Eul trebuie să îndeplinească mai multe deziderate printre care maturitatea, coerența, flexibilitatea.

Omul se trăiește pe sine ca nemuritor atâta vreme cât se identifică la nivel inconștient în mare parte cu un grup colectiv. Teama de individuare este înțelegerea faptului că există și o imensă singurătate pe măsură ce omul se diferențiază - se separă de aceste containere colective - și devine o ființă unică care nu mai este susținută de conținuturi care poartă identificările cu entitățile nemuritoare. Individul este supus cerinței de a înțelege propria mortalitate, a faptului că este într-adevăr, în curs de a muri, va muri. De exemplu, copiii și tinerii se privesc pe sine ca nemuritori.

Separarea fiului de mamă pune în joc, de fapt, părăsirea de eu - om a inconștientului animal; doar puterea prohibiției incestului este cea care a creat individul cu conștiința propriei condiții - care mai înainte fusese una cu tribul. Doar atunci a putut deveni posibilă și ideea morții finale a individului. Păcatul lui Adam, care constă în faptul că a devenit conștient, a

adus pe lume moartea. Nevroticul care nu își poate părăsi mama are motive foarte bune pentru care nu o face: în ultimă instanță chiar teama de moarte este cea care îl ține legat. **Sinele este partenerul nemuritor al Eului muritor.**

Calitățile Sinelui nemuritor le putem observa în experiențele din apropierea morții care presupun extracorpolarizarea. Vindecătorul lăuntric, adică Sinele, ne atenționează în aceste trăiri că realitatea noastră de zi cu zi este doar o fațetă a ființei noastre multidimensionale.

În prezent, mulți dintre noi realizăm faptul că suntem înzestrați cu abilitatea naturală de a ne separa de corpurile noastre fizice și de a avea o experiență spirituală profundă.

Cheia pentru înțelegerea acestui mister poate fi reprezentată de „starea vibrațională” – preludiul universal al stărilor de conștiință extracorporale și al experiențelor spirituale. Această stare este modalitatea naturii de a ne pregăti pentru aventura supremă dincolo de constrângerile corpului fizic.

Cercetările ne indică faptul că starea vibrațională reprezintă o manifestare firească care poate fi autoinițiată și expansionată într-o experiență extracorporală pe deplin conștientă. Atunci când devenim experimentați și eficienți în răspunsul nostru la starea vibrațională, ne apropiem cu un pas mai mult de evoluția personală și spirituală.

Experiențele doctorului Sam Parnia asupra conștientizării morții iminente explică problema cea mai acută din neuroștiința actuală: natura conștiinței. Ideea lui centrală este că vom înțelege mai bine moartea doar prin studiul experiențelor morții iminente din timpul stopului cardiac, când inima se oprește și când, după unsprezece secunde, activitatea electrică a creierului încetează, astfel încât nu rămân zone de activitate cerebrală care

să poată susține conștiința. Chiar și cele mai importante sisteme de întreținere a vieții sunt distruse: debitul cardiac și reflexele vitale cu sediul în trunchiul cerebral dispar – stare echivalentă morții clinice. Dr. Parnia a constatat că această stare, care rămâne reversibilă circa 30 de minute, este cel mai bun model al procesului morții, oferind oamenilor de știință o fereastră unică de înțelegere a ceea ce trăim cu toții la sfârșitul vieții.

Una dintre cele mai interesante caracteristici ale acestor experiențe din timpul stopului cardiac este faptul că, după ce revin la viață, pacienții relatează uneori cum și-au părăsit corpul și cum au asistat din afară la fenomenul de resuscitare.

Studiul efectuat la Secția de terapie coronariană a Spitalului general din Southampton demonstrează veridicitatea acestor relatări și arată funcționarea conștiinței în lipsa oricărei activități cerebrale.

În câteva cărți și numeroase prelegeri ținute la Sorbona, Bahram Elahi (Elahi, 1998), profesor de chirurgie și anatomie preocupat de tema conștiinței, a propus o perspectivă în care, deși mintea și creierul nu se condiționează reciproc, mintea sau conștiința nu este imaterială. Mai degrabă ea este compusă dintr-un tip foarte subtil de materie, care, chiar dacă nu a fost descoperită, este similară undelor electromagnetice, care transportă sunetul și imaginile, fiind guvernate de legi precise, axiome și teoreme.

Așa cum se știe în viziunea lui Eccles și Elahi, conștiința este o entitate independentă de creier, care interacționează cu acesta, dar nu e în mod necesar produsă de el.

Așa cum am arătat în lucrările mele (Mohîrță, 2003, 2005), conștiința reprezintă un ansamblu de câmpuri electrofotonice și torsionice capabile să interacționeze cu vacuumul primar și să existe după moarte.

Astfel, experiențele de moarte clinică efectivă și trăirea fenomenului de extracorporalizare ne arată că Sinele nostru atemporal ne vindecă de igoanță și aduce o viziune completă asupra programului nostru existențial.

Pentru că așa cum spunea Abraham a Sancta Clara, un călugăr benedictin german din secolul al XVII-lea., „Cel care moare înainte să moară, nu moare atunci când moare”.

Bibliografie

Buhlman W., (2011), *Secretul Sufletului*, Ed. Infinit, Pitești.

Elahi B., (1998), *Foundations of Natural Spirituality: A scientific approach to the nature of the spiritual self*, Element Books.

Guggenbuhl-Craig A., (1971), *Power in the helping professions*, Spring. Publ., Dallas, pag. 141-142.

Jung C.G., (June 3, 1992), *Letters*, vol. I, Princeton University Press.

Jung C.G., „Die seelichen Probleme der menschlichen Alterstufen,” *Neue Zürcher Zeitung*, March 14 and 16, 1930.

Jung C.G., (1981), *The Collected Works of C. G. Jung*, IX, Princeton University Press.

Jung C.G., (1994), *Puterea sufletului*, antologie, vol. I., Ed. Anima.

Jung C.G., (1999), *Simboluri ale transformării*, Ed. Teora, vol. I _II, (C.W. 5, Symbols of Transformation)

Minulescu M., (2001), *Introducere în analiza jungiană*, Ed. Trei, București.

Mohîrță I., (2003), *Vibrația eternă a sufletului*, Ed. Enciclopedică, București.

Mohîrță I., (2005), *Calea Sufletului. O incursiune în realitatea profundă*, Ed. Psyche, București.

Psihologia transpersonală, drumul către spiritualitate

Psiholog Ilie Marinescu

Deoarece, sensul vieții rezidă în faptul că pământul este o școală uriașă și că oamenii vin aici pentru a face anumite experiențe, pentru a se îmbogăți, a se îndrepta și a progresa cât mai repede, pentru a veni în întâmpinarea acestor nevoi umane psihologia transpersonală își face simțită prezența din ce în ce mai mult tocmai datorită faptului că privește individul într-o perspectivă mult mai profundă decât psihologia clasică prin aceea că încearcă să armonizeze trupul supus vicisitudinilor vieții, cu spiritul într-o manieră ce nu de puține ori și-a atras criticile adesea nefondate.

Fiecare individ nutrește la ce este mai bun în viața lui; nimănui nu-i place să trăiască în mediocritate, să se târască sau să ocupe un loc secundar. Atunci când aceste deziderate nu îi sunt satisfăcute, singura cale de a încerca să-și rezolve neajunsurile atât în plan material, afectiv sau spiritual apelează fie la psiholog fie la biserică.

Plecând de la paradigma biblică conform căreia, doar credința poate muta munții din loc, iată de ce psihologia transpersonală este profund legată de spiritualitate având în vedere că doar prin puterea gândului omul își poate schimba ușor viața prin apropierea și credința că nimic nu este imposibil, în caz contrar aceștia pot confunda credința cu speranța. Credința asociată unei atitudini pozitive și constructive naște puterea și energia necesară pentru a acționa în conformitate cu expectanțele fiecărui individ în parte.

Cei care nu acceptă această teorie viabilă și experimentată în decursul secolelor, se vor trezi obligatoriu în fața suferințelor și încercărilor pe care nu le vor considera pedepse, dar vor fi pentru ei, etape necesare dezvoltării lor armonioase ce îi va conduce către trezirea spiritului. Nu

întâmplător, tripla revelație a lui Dumnezeu sau știința Trismegistă (de trei ori mare) desemnează starea omului care posedă cele trei lumi: lumea umană, lumea naturii vii și lumea divină, între acestea existând raporturi și schimburi permanente, între lumea vizibilă și cea invizibilă.

Calea de la transpersonal la spiritualitate derivă tocmai din facultatea omului de a gândi, simți și înfăptui, astfel încât în cadrul intelectului uman, armonizarea acestora produce înțelepciune, dragoste și puterea libertății transpuse apoi în faptele sale, ceea ce va produce o schimbare radicală a individului. Din această perspectivă, trebuie înțeles faptul că suferințele de orice natură ale omului sunt rezultatul sistemelor negative de gândire și că trupul și spiritul se pot schimba cu adevărat în urma schimbării modului de credință. Ființele umane sunt considerate a fi inocente tocmai datorită inconștienței față de propria lor realitate funcționând prin propriile lor softuri, de existența cărora nu sunt încă conștiente, fiecare persoană aflându-se într-un proces de evoluție a conștienței, unele fiind mai evolute decât altele datorită condițiilor diferite.

Modul în care acționează fiecare individ în parte nu implică vreo vină sau vreun defect moral, ci reprezintă numai posibilitățile câmpurilor conștienței ce se exprimă individual, ceea ce ne conduce la o tendință naturală spre curiozitate față de trăsăturile de personalitate și stilul de viață ale acestuia, deoarece pot exista anumite stiluri de viață sau trăsături de personalitate care sunt comune aceluia ce doresc o transcendere a spiritului sau care realizează că au atins anumite stadii ale conștienței. Această cale de la transpersonal la spiritualitate este facilitată de anumite caracteristici individuale, care devin mai puternice prin experiență, exercițiu și voință, incluzând și capacitatea de focalizare precisă asupra unui obiectiv. Trebuie făcută totuși precizarea de a nu se confunda spiritualitatea cu religia sau cu

domeniul supranatural, deoarece această confuzie duce uneori la nesiguranță și dezbinare.

Pentru a găsi o nouă cale apelând la Psihologia Transpersoanală, este necesar a înțelege faptul că putem avea experiențe cu mult înainte de a avea o explicație, altfel nu am avea la ce să cugetăm, ci am avea doar abstracții și teorii, deoarece multe dintre credințele noastre sunt alcătuite din amintiri. Odinioară, omul posedă într-o mult mai mare măsură capacitatea de a presimți ce îl așteaptă, ce i se poate întâmpla; acum el și-a pierdut în bună parte această facultate și trebuie să-și recâștige sensibilitatea primară prin exerciții adecvate. În acest sens, prin gândire, omul în calitate de cetățean integrat într-o societate modernă, comunică cu semenii săi și în acest fel i se oferă posibilitatea de a face schimb de cunoștințe, idei etc. deoarece viața este una singură în imensa ei varietate. Insuccesele pe care individul le are în viață provin de la norii care îi întunecă orizontul. Fiecare greutate și fiecare suferință îl determină să reflecteze asupra propriei condiții, iar în acest sens, omul trebuie să aibă caracter și să fie convins de necesitatea de a lucra conștient și continuu, prin toate mijloacele și cu toată voința, la perfecționarea și ameliorarea condiției sale. Greșelile comise pe parcursul îndelungului proces al perfecționării nu pot împiedica individul să primească imensele beneficii ale trudei sale, atâta vreme cât are în minte gândul nobil al iubirii față de semenii, față de tot ceea ce întreprinde în fiecare zi pentru el și pentru ceilalți. În orice încercare există un punct al rezistenței care devine un blocaj, iar când acest blocaj este depășit, încercarea devine lipsită de efort, ca și când acele rezistențe nici nu ar fi existat fiind înlocuite de sentimentul puterii, încrederii și bucuriei în propriile forțe.

Chiar și în cele mai favorabile circumstanțe ale sale, viața omului

este dificilă: frustrări, pierderi de memorie, întârzieri, impulsuri, stresuri de toate felurile, toate acestea copleșind individul, deoarece adesea, cerințele depășesc capacitățile sale și plus de asta, viața se află sub presiunea timpului. Calea spre progresul fiecăruia prin conștiință, este de fapt una simplă; calitatea sa principală este una a atitudinii, aceea de a nu privi viața ca pe un loc în care poate acumula bunuri, ci ca pe un loc în care există posibilitatea de a învăța ceva, chiar și din cele mai neînsemnate lucruri.

Ne putem gândi la *Eu* ca la un set de obiceiuri înrădăcinate ale gândirii ce sunt rezultatul antrenării câmpurilor energetice invizibile care domină conștiința umană. Ele devin consolidate prin repetiție și prin consensul interacțiunii individului cu societatea, sau chiar prin folosirea limbajului. De aici provine și sfatul tradițional de a ne alătura companiilor pozitive și de a evita companiile negative, acest lucru potențând discernerea progresivă a unor atitudini și obiceiuri ale gândirii mai potrivite și mai corecte, astfel că odată cu progresul conștiinței și implicit cu schimbarea accentului de pe egoism pe altruism, calitatea vieții se modifică spre expectanța de a deveni mai bun.

Majoritatea oamenilor de astăzi își datorează supraviețuirea unor lucruri care au fost considerate cândva a fi neștiințifice și insuficient fundamentate, așa cum s-a întâmplat și cu Psihologia Transpersonală care și-a croit cu greu drumul până astăzi tocmai datorită reticenței unora care neîncrezători în perspectivele ei au pus-o de multe ori la zid, însă cu trecerea timpului ea a devenit o șansă viabilă în contextul zilelor noastre, reclamând convingeri cât și mijloace de ghidare pentru sanogeneza individului modern. În mod tradițional, orice căutare este asemănată cu un drum sau o călătorie. Din nefericire, căutătorul naiv pleacă la drum nepregătit; în lumea obișnuită, noi depindem de multe măsuri asigurătorii: ne vaccinăm împotriva

epidemiilor, ne protejăm la frig prin ținute adecvate anotimpului rece etc., astfel încât prudența provine de cele mai multe ori din înțelepciune nu din frică, prudența reclamând o conștiință a capcanelor ce trebuie evitate.

Înainte de a căuta o nouă direcție, este necesar să discernem greșelile din vechile abordări, cu dorința de a le depăși. Acest lucru presupune deopotrivă curaj și onestitate din partea celor care doresc o nouă formă de înțelegere a propriului Sine. Vindecarea de multe boli grave, de psihoze sau nevroze se bazează pe disponibilitatea și capacitatea de a face față adevărului, alegând o astfel de cale diferită, punând capăt negării noii formule pe care o propune Psihologia Transpersonală și de a admite adevărul ce ne va conduce dincolo de pragul critic al necunoașterii. Problema principală a omenirii constă în aceea că mintea umană este incapabilă să discearnă adevărul de falsitate. Noi avem darul de a specula limitele conștiinței omenirii, însă în realitate, cel care transformă societatea într-o manieră invizibilă și neașteptată este individul. Oamenii cred că sunt conduși de mințile lor și că sunt victimele împrejurărilor, se consideră victime ale curentului propriei conștiințe, sentimentelor. Puțini oameni bănuiesc că mai există și o altă opțiune.

Prin autoexaminare și concentrare interioară, putem descoperi că toate stările conștiinței sunt rezultatul unei opțiuni, și nu sunt deloc niște certitudini date și neschimbabile; acest lucru poate fi descoperit dacă examinăm mintea deoarece noi nu suntem conduși de minte. Mintea nu dezvăluie decât nesfârșite opțiuni, toate deghizate în forma amintirilor, fanteziilor, fricilor ori conceptelor. Pentru a ne elibera de sub dominația minții este suficient să înțelegem faptul că această înșiruire de subiecte nu este decât un amalgam arbitrar de selecții care se perindă pe ecranul minții. Noi nu suntem forțați să simțim un sentiment negativ sau să ne temem de

viitor deoarece acestea nu sunt decât simple opțiuni. Putem să cădem în tentația de a ne plânge de milă, sau de a fi supărați sau îngrijorați în funcție de ceea ce alegem, însă ele oferă o compensație internă sau o satisfacție care reprezintă sursa atracției gândurilor și a minții.

Dacă aceste compensații sunt refuzate, vom descoperi că în spatele ecranului de gânduri, există un spațiu al bucuriei, invizibil, lipsit de gânduri, însă pentru a conștientiza acest spațiu trebuie să alegem în dauna celorlalte opțiuni. Sursa bunei dispoziții este întotdeauna prezentă, întotdeauna disponibilă și independentă de circumstanțe însă trebuie doar accesată. Opțiunea pentru adevăr, pace și bucurie ne stă întotdeauna la dispoziție, deși este aparent îngropată în spatele ignoranței și inconștienței rezultate din obișnuința noastră de a alege alte opțiuni, dar se autorevelează atunci când celelalte opțiuni sunt refuzate. O stare cu adevărat normală a conștiinței este una liberă de orice negativism, fiind plină de bucurie și iubire. Faptul că boala sau traumele psihice predomină în societate nu înseamnă că boala constituie și o condiție normală. Indivizii marcați de aceste aspecte, sunt adesea împinși de împrejurările vieții dincolo de propriile limite. Experiențele individuale ale vieții sunt determinate atât de propriul nivel al conștiinței, cât și de cel al societății. Pe măsură ce știința avansează, se descoperă faptul că o parte tot mai mare a comportamentului uman (mai cu seamă în ceea ce privește comportamentele deviante și anormale), precum și trăsăturile de caracter sunt moștenite.

Există de exemplu tulburarea depresivă numită distimie, care debutează în copilărie și se menține pe toată durata vieții, fiind însoțită de o deficiență a unui neurotransmițător cerebral fundamental. Individul neajutat nu poate obține multe îmbunătățiri ale dispoziției și comportamentului, și adesea situația nu poate fi rezolvată nici măcar prin asistență de specialitate.

Totuși, rezolvarea acestor conflicte intrapsihice este posibilă prin educație, deoarece compasiunea și înțelepciunea merg mână în mână, obiectivele fiind construcții intelectuale ce pot constitui surse de inspirație, mai ales că, de cele mai multe ori așteptările vin de la ceilalți și mai puțin de la noi înșine, pentru că întotdeauna vom găsi scuze cât se poate de plauzibile, deși este o atitudine imatură să așteptăm de la ceilalți ceea ce putem face chiar noi înșine, majoritatea oamenilor neavând altă rațiune decât să ia ce li se oferă.

Este și motivul pentru care Psihologia Transpersonală câștigă tot mai mult teren în formarea și schimbarea personalității prin aceea că, dă o nouă șansă individului de a-și înțelege într-o nouă perspectivă evoluția prin influențarea într-un mod subtil și subliminal al fiecărui gând, cuvânt sau act comportamental. Deși corpul și mintea sunt dominate de nesfârșite dorințe și temeri, atunci când acestea își pierd motivația subsidiară, se descoperă faptul că, în realitate corpul are puține nevoi reale în raport cu spiritul. Acest aspect poate fi mai bine înțeles prin experiențele de decorporalizare și de moarte clinică ce par identice dar în același timp sunt diferite prin faptul că una este transcendentă, iar cealaltă este considerată decorporalizare. Cum aceste experiențe au făcut obiectul multor studii de specialitate mă rezum a concluziona faptul că în ambele cazuri, conștiința sensibilă acompaniază corpul energetic încetând a mai fi asociată corpului fizic, care este experimentat ca fiind ceva separat. Percepția propriei persoane, în sensul de *eu*, este de asemenea asociată cu corpul energetic și nu cu cel fizic. Această aventură poate fi reamintită și adesea chiar împărtășită altor persoane, în multe cazuri, transformarea personalității poate fi extrem de profundă, individul luând decizia de a se îndrepta pentru totdeauna către spiritualitate și către o empatie și compasiune față de semenii și mai ales cu o nouă viziune asupra bolilor și a vieții. Unii dintre oamenii care au trăit asemenea

experiențe pot deveni chiar vindecători sau sunt atrași de profesiile sau misiunile din această arie.

Căutarea conștientă a obiectivelor spirituale este rezultatul unei alegeri și al unei decizii de a fii mai bun, mai iertător față de toate expresiile vieții, inclusiv față de sine, constituie o șansă de a înlătura piedicile majore de pe drumul progresului său atât în plan fizic, mental dar mai ales spiritual

