

ASOCIAȚIA ROMÂNĂ DE PSIHLOGIE TRANSPERSONALĂ

– Președinte Prof. univ. dr. Ion Mânzat –

J

P

T

Jurnalul de Psihologie Transpersonală

Nr.10 / 2008

Ψ

ARPT – București, 2008

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

Metodă de căutare și găsim a Sinelui

Psihosociolog Drd. Ionel Mohîrță

(3)

Ayahuasca și psihoterapia

Psiholog Radu Raoul Alexandru

(15)

Domeniul psihoterapiilor transpersonale

Asist.univ. Psiholog Iulian Negulescu

(23)

Metodă de căutare și găsim a Sinelui

Psihosociolog Drd. Ionel Mohîrță

Este destul de dificil dar în același timp destul de incitant să îți cauți Sinele. Oare, putem noi să ne prindem în acest dans, să traversăm Cerul și să înțelegem veritabila natură a Realului? Ne aflăm în situația în care nu ne putem desprinde de corporalitate, dar nici nu ne putem identifica cu corpul nostru. Autoînțelegerea omului cuprinde posibilitățile umane și nu propria ființă. Ori de unde ai privi, vezi negreșit în om instinctul de experimentare a Sinelui rezonant, aș putea adăuga.

Este de ajuns să experimentăm o singură dată conștiința cosmică, această adiere care ne aduce libertate supremă și deschide porțile universului. Pentru că din acel moment, al unei experiențe esențiale, primare, cea care dă naștere tuturor celorlalte experiențe, experimentăm permanent. Se poate numi Iluminare, prin care pășim dincolo de prag, transcendem limitele în tăcere, liniște și pace. Adâncirea în interioritate este o spiritualizare fără sfârșit, o participare mistică, o evitare a căderii în dizarmonie.

Nu de puține ori am încercat să trec prin tăcerea cuvintelor nerostite a visului lucid, unde inima culege o ploaie de forme care alunecă și se întrepătrund și care ne arată lumea în alt mod.

Era seară și eram acasă. Îmi propusesem să experimentez privirea pe un punct fix, mai precis pe unele sfere de diferite culori lipite pe coli de hârtie albă în scopul de a vedea luminozitatea ce se creează în jurul lor. Doream cu ardoare să observ „invizibilul”. Am urmărit aproximativ o oră scintilațiile din jurul sferelor în deplină liniște. Eram sigur că ceva se

petrece, pentru că sferile luminoase de culori complementare celor de pe foile de hârtie, dansau. Am încercat și am reușit să adun mai multe sfere luminoase într-una singură. Am menținut-o un timp în același loc și apoi din cauza efortului depus, am adormit.

Dimineața când am deschis ochii, am avut o mare surpriză. Privind din pat către fereastră am văzut aerul din cameră plin cu un fel de celule. Era un fel de imagine la microscop a unui țesut. Tot aerul era plin, translucid și vibra. Nu găseam nici un fel de gaură în el, dar prin el, cu toate că vedeam această structură, vedeam și obiectele îndepărtate (șifonier, ușă, televizor, etc.). Era o trăire pe care nu o mai avusesem. Era vidul umplut cu sens. Îmi răsună în minte un poem: „dacă din fiecare deget mi-ar țâșni o pasăre, îmi voi recunoaște vreodată amprente pe întinderea cerului?”. Mi-am spus atunci că probabil în adâncul fără sfârșit al spiritului, în Sine se află o rezonanță aparte. Simțeam prin propria respirație că universul este angajat într-un dans cosmic gigant. Exista totuși o anxietate existențială datorită procesului de transformare psihică. Toate cercetările mele de până atunci, din fizică, biologie, psihologie, etc. nu erau însuflețite în acest mod. Experiența a fost într-adevăr copleșitoare. Nu era doar o bucurie în plus, adăugată la miile de bucurii din viața mea, ci era o surpriză și o uluire. Mi-a trecut prin minte în acel moment că nu purtasem niciodată ochelari și deci, nu aveam probleme cu vederea. Aveam un sentiment ciudat, cu toate că celulele aerului vibrau, eu eram de *cristal*. Nu mă puteam mișca, dar urmăream cu atenție mișcarea lor. Nu cumva universul se învâрте în jurul meu și nu invers? Mi se părea logic ca punctul care observă mișcarea universală să fie stabil; nu universul mă analiza pe mine; el se mișcă. Deci, geocentrismul nu a murit. Probabil era stupefacția în plină manifestare care

mă atenționa că pentru gândirea comună contradicția, ireconciliabilă, vine din aceea că trebuie să ne folosim de limbaj pentru a comunica experiența interioară, care, în esența sa, transcende limbajul.

Toată realitatea apărea ca un tot nedivizat, totul era unit, erau forme fluide ale realității și probabil încercam un sentiment de frustrare pentru că nu puteam să încadrez asta în categoriile fixe create de mentalul meu. Simțeam cum din ignoranță concepeam de obicei lumea perceptibilă ca pe o lume divizată în individualități separate, căutând să mă agăț de formele pe care le credeam imuabile, dar care cum simțeam acum, erau supuse trecerii. Aveam totodată sentimentul că această compoziție e fântâna veșnică a vieții de la care nimeni nu pleacă însetat sau doar pe jumătate sătul. Mă tot întrebam: să fie aceasta Calea? Unicul? Realitatea ultimă? Indefinibilă? Întregul care le conține pe toate? Mi-ar fi oare ușor dacă mă las dus de acest mers al Naturii, al Cerului și al Pământului, să cunosc lumea întreagă?

Oricum, după cum am simțit, timpul a fost dilatat poate din cauza călătoriei dincolo de contradicțiile aparente. Era un foc veșnic care se aprinde și se stinge cu măsură. Spontaneitatea mea acționa în armonie cu natura, aveam încredere în intuiție, acea capacitate a minții care nu are nevoie să forțeze Eu-l propriu, nici lumea înconjurătoare pentru ca natura să nu fie perturbată. Era poate o nefăptuire la care asistam. Nefăptuirea nu înseamna a nu face nimic ci a face ceea ce este natural, pentru ca natura să nu fie perturbată. Căci, prin nefăptuire, nici o faptă nu rămâne nefăptuită. Această observație a perfecte unități în fața mea s-a manifestat ca o spontaneitate constantă. Există probabil trei feluri de zguduirii: zguduirea cerului, care este tunetul, zguduirea destinului și zguduirea inimii. În experiența mea se pare că am permis zguduirii destinului să se transforme în

mișcare a inimii. Să fi poposit eu, călătorul într-un adăpost pătruns de blândețe și de asigurarea unei inimi întărită în ea însăși? Să fie aceasta adevărata seninătate și adevăratul repaus, când împotrivirea lăuntrică este învinsă? Din câte mi-am dat seama, vântul care, sus, rătăcește pe deasupra apelor, le împrăștie și le dizolvă în spumă și stropi, era forța Sinelui meu cuprins de un fior sacru în fața eternității a cărui frate era.

După această experiență am simțit o mare dorință de a fi natural, cu mișcări lipsite de efort. Sinele meu rezonant era în armonie atât cu interiorul meu, cât și cu mediul, Sinele care rezonează, care se află pe aceeași lungime de undă cu tot ceea ce l-ar putea influența și care, prin rezonanță, se adaptează și crește totodată sub influențele pe care le suportă. Aruncasem piatra în lac și acum priveam undele. Probabil că era Sinele aflat cel puțin în vârful piramidei trebuințelor, dacă nu dincolo de acesta. Totuși, era ceva timp de când nu mai viețuiam în imediat; simțeam cum am început să consum din porția veșniciei; o simțeam cum se resoarbe din mine ca gălbenușul din „oul dogmatic”, în embrionul vital ce va zbura într-o zi afară. Existența este atât de înfricoșătoare încât nu poate fi decât veșnică. Sau: tocmai fiindcă e veșnică este atât de cumplită.

Studiind mai apoi unitatea lumii din perspectiva fizicii cuantice, am văzut că elementele constituente ale materiei și fenomenele în care acestea sunt implicate, sunt interconectate și interdependente; că nu pot fi înțelese ca entități separate, ci doar ca părți ale întregului. Personalitatea infinită a Omului cuprinde Universul. Nu există nimic care să nu poată fi depășit de personalitatea umană și acest fapt dovedește că adevărul universului este adevărul Uman. Iată, ca exemplu, un fapt științific: materia este compusă din protoni și electroni, cu spații între ei; și totuși materia este solidă. În

același mod umanitatea este compusă din indivizi; iar între ei există legătura raporturilor umane care conferă lumii omului o vie solidaritate. Întregul Univers este legat de noi într-un fel asemănător, este un univers uman. Am urmărit acest lucru în artă, literatură și conștiința religioasă. Era clar că în sufletul meu rămăsese o tensiune care mă împiedica să mai am de-a face cu starea de mediocritate, o motivație care se ridică peste nevoile de bază.

M-am surprins adesea vizând eficiența gândirii mai mult decât certitudinea și bucuria existenței ei. M-am temut adesea pentru acest „organ” metafizic, transplatat în structura fizică a omului, m-am îngrijit peste măsură de soarta ei, uitând că ea, oricât de fragilă este totdeauna suverană. Este ca și când te-ai îngrijora de soarta lui Dumnezeu. Probabil că este un reflex al materialismului, singura realitate dominantă timp de două secole, de care-i greu să scăpăm - o toxină aproape cronicizată este aproape insolubilă.

Și totuși în acea dimineață la lumina unui fulger rătăcit de Dincolo în lumea aceasta am văzut universul realităților gândirii. Mi-am adus aminte de unul din principiile psihologiei sinergetice (Ion Mânzat, 1999, p.154) care ne atenționează că „procesele se dezvoltă împreună și deodată, unele prin altele” și nu „unele după altele”. Celulele aerului văzute de mine într-adevăr așa lucrau.

Mai apoi, am observat că este posibilă armonizarea conștiință cu toate influențele exterioare prin exercițiul propus de Ken Wilber (1985, pp. 123-138), și prezentat de Ion Mânzat (2002, p.151), prin care se conștientizează non-identificarea Sinelui rând pe rând cu trupul, dorințele, emoțiile și gândurile mele. Practicând acest exercițiu, avem ocazia să cuprindem cu mintea transcendentul, să-l vedem viu în noi, în viața noastră,

în munca și mediul nostru de viață. Adânc îngropată în ființa fiecăruia dintre noi se află mitologia transcenderii. Inconștientul colectiv („minte strămoșilor noștri cărunți”) nu este individual nici personal - cum era inconștientul freudian - ci, supra-individual, transpersonal, transcendent (I. Mânzat, 2000; L. Mitrofan, 2000). Dar iată cum descrie această metodă de transcendere, Wilber (p. 128-129):

„Observă, în primul rând, semnele distincte ale Sinelui transcendent: el este un *centru* și în același timp o *întindere vastă de conștiință*, detașat în mod creativ de mintea, corpul, emoțiile, gândurile și simțămintele personale. Dacă vrei să încerci să instruești acest Sine transcendent din adâncul tău, care merge dincolo de tine, acel „tu” care nu ești tu, încearcă așa:

Să reciți în gând următoarele, încercând să înțelegi, într-un mod cât mai viu posibil, sensul fiecărei afirmații:

-Am un corp, dar eu nu sunt corpul meu. Îmi pot vedea și simți corpul, iar ceea ce poate fi văzut și simțit nu este adevăratul Văzător. Corpul meu poate fi obosit sau surescitat, bolnav sau sănătos, greu sau ușor, dar nu are nimic comun cu interiorul meu. Am un corp, dar eu nu sunt corpul meu.

-Am dorințe, dar eu nu sunt dorințele mele. Îmi pot cunoaște dorințele, iar ceea ce poate fi cunoscut nu este adevăratul Cunoscător. Dorințele vin și se duc, plutind prin conștiința mea, dar nu îmi afectează Eul interior. Am dorințe dar eu nu sunt dorințele mele.

-Am emoții, dar eu nu sunt emoțiile mele. Îmi pot simți și percepe emoțiile, iar ceea ce poate fi simțit și perceput nu este adevăratul Simțitor. Emoțiile trec prin mine, dar nu-mi afectează Eul interior. Am emoții, dar eu nu sunt emoțiile mele.

-Am gânduri, dar eu nu sunt gândurile mele. Îmi pot cunoaște și intui gândurile, iar ceea ce poate fi cunoscut nu este adevăratul Cunoscător. Gândurile mă vizitează și pleacă, dar nu îmi afectează Eul interior.

-Am gânduri, dar eu nu sunt gândurile mele.” (Wilber, 1985, p. 128-129).

Făcând acest exercițiu (de mai multe ori la rând), persoana în cauza afirmă cât mai concret cu putință: Eu sunt ceea ce rămâne, un centru pur de conștiință, un MARTOR neclintit al tuturor acestor gânduri, emoții, simțăminte și dorințe.

Iată ce ne învață mai departe Wilber (1985, p. 129-130):

„Dacă perseverezi în efectuarea unui astfel de exercițiu, sensul ascuns în el va ieși la suprafață mai repede și vei începe să observi modificări fundamentale ale percepției tale despre Sine. De exemplu, ai putea să începi să intuiești un simțământ interior profund de libertate, despovărare, desprindere, stabilitate. Acest izvor, acest «centru al cicloului» își va păstra nemișcarea lucidă chiar și în mijlocul vânturilor dezlănțuite ale anxietății. Descoperirea acestui centru martor seamănă foarte mult cu o scufundare dincolo de valurile amenințătoare de la suprafața unui ocean în furtună, până la adâncimele linștite și sigure ale fundului mării. La început, poate nu vei reuși să cobori mai mult de câțiva metri sub valurile agitate ale emoțiilor, dar, cu perseverență, poți dobândi capacitatea de a te scufunda la mari adâncimi, în profunzimea caldă a sufletului tău și, stând întins pe fundul acestei mări, vei putea privi în sus, alert, dar detașat, la framântările care, cândva, te-au ținut prizonier.”

În acest citat, Ken Wilber se referă la Sinele sau martorul transpersonal. Însă în conștiința pură a unității, însăși martorul transpersonal

se năruie în toate cele la care este martor. Dar înainte să se poată întâmpla așa ceva spune Wilber (1985, p. 130) - personalitatea trebuie să descopere acest martor, care funcționează apoi ca un „punct de lansare” mai propice pentru atingerea Conștiinței Unității. Iar acest martor transpersonal îl găsim pe calea detașării de toate obiectele particulare, procesele mentale, emoționale sau voliționale, pe care astfel le transcend.

Din postura martorului transcendent, persoana începe să își privească mintea-și-trupul în același fel în care privești orice obiect al conștiinței, fie că e vorba de o masă, de un copac, un câine sau o mașină. S-ar putea înțelege prin aceasta că vom ajunge să ne tratăm organismul cu același dispreț pe care îl dovedim uneori față de mediul înconjurător. Dar lucrurile se petrec - după părerea lui Wilber (1985, p. 134) - tocmai invers: începem să tratăm obiectele din mediu ca și cum ar face parte din noi înșine. Această atitudine reprezintă rezultatul intuirii faptului că lumea este într-adevăr trupul fiecăruia dintre noi și trebuie considerată ca atare. Din acest tip de intuiție transpersonală izvorăște compasiunea universală pe care misticii pun atât de mult accent. Această compasiune sau iluzie este diferită calitativ de iubirea care poate fi găsită la nivelurile persona, ego sau centaur (vezi: Spectrul conștiinței). La nivelul transpersonal începem să-i iubim pe ceilalți nu pentru că ei ne iubesc, ne spijină, ne oglindesc sau ne întrețin iluziile, ci pentru că ei sunt noi. Învățătura fundamentală a lui Hristos - spune Wilber (1985, p. 134) - nu înseamnă „Iubește-ți aproapele așa cum te iubești pe tine însuți”, ci: „Iubește-ți aproapele ca Sine al tău”. Și nu doar aproapele, ci întregul mediu. Astfel că începi să te îngrijești de ceea ce înconjoară așa cum te îngrijești de propriile tale brațe și picioare. La acest nivel relația cu

mediul înconjurător este aceeași cu relația ta cu propriul organism, ne îndeamnă Wilber să ne amintim.

Dar să revin la trăirile pe care le-am avut. După această privire asupra unei altfel de realități am practicat mai multe tipuri de metode alternative de purificare interioară (care eram convins că ajută la perceperea fluxurilor informaționale din mine) – cura cu apă Wushu, bioenergetică, meditația daoistă. Speram să aflu ce este dincolo de trupul și mintea mea. Toate aceste practici le-am făcut cu seriozitate și am crezut în ele. Primele rezultate au apărut după o săptămână de exerciții și meditații zilnice. Atunci a dispărut stresul și s-a instalat bucuria interioară. Am fost și sunt încă uimit de toate aceste minuni care se petrec atât de simplu, că Dumnezeu ne-a creat cu toate calitățile unui spirit evoluat, dar care au stat adormite în interiorul meu până când am exersat și simțit rezonanța. În tot acest timp am acordat o mare importanță muzicii. Am ales melodii în care cuvintele erau formate din 90% vocale ce îmi aminteau de valurile mării (muzică bizantină).

Știam că muzica (sunetele) poate acționa direct asupra stării mele psihice. Este o modalitate de a pătrunde în interiorul fiecărei celule, de a o face să vibreze la unison cu armonia întregului. Orice sunet care există în jurul nostru ne afectează mintea și trupul pe diferite niveluri. Corpul nostru poate fi considerat ca un instrument de autovindecare, căci în mod esențial el tinde către starea lui optimă. Fiecare celulă din corpul nostru este un rezonator de sunete și are un ritm specific propriu. Fiecare organ are ciclurile sale de viață, pulsul propriu, nota lui muzicală. Așa cum fiecare persoană are propriul ei sunet fundamental, tot astfel fiecare tip de sunet produce un anumit efect asupra ascultătorului, care poate să difere în funcție de momentul în care este ascultat. Celulele sănătoase devin mai vibrante și

mai radiante atunci când sunt expuse sunetelor muzicii. Efectele observabile și măsurabile în prezent sunt schimbările care apar în fluxul sanguin sau viteza de reacție a mușchilor la sunete. De asemenea, s-a descoperit o legătură între secreția de endorfine și neuropeptide și schimbarea stărilor emoționale. Studiile științifice arată că anumite sunete fac să crească serotonina și în același timp scade ACTH-ul, hormonul stresului. Sunetele ne pot transporta din starea beta a creierului (specifică stării de veghe) în starea alfa (specifică relaxării și stărilor de meditație), fără să adormim. La nivel fizic sunetele afectează presiunea sanguină, pulsul, circulația, funcționarea creierului și metabolismul. Modul prin care sunetele din exterior pot influența formarea anumitor holograme specifice sunetului respectiv ne ajută desigur la înțelegerea formării anumitor reprezentări psihice.

Cert este că această curgere continuă a muzicii creează o undă purtătoare, care ne ajută să ne mișcăm printre experiențele și diferitele momente dificile, să depășim blocajele psihologice, să ne abandonăm și să renunțăm la control. Desigur, pentru a folosi muzica pe post de catalizator al autoexplorării profunde este esențial să ne abandonăm complet fluxului ei, să o lăsăm să rezoneze în întregul corp și să reacționăm la ea spontan și direct. Astfel, muzica „mobilizează emoțiile asociate cu amintirile reprimite, le aduce la suprafață și facilitează exprimarea lor. Ajută la deschiderea căii către inconștient, intensifică și aprofundează procesul terapeutic și oferă experienței un context semnificativ” (Stanislav Grof, 2005, p.208).

Orice persoană care începe să intuiască **Sinele Transpersonal** își va da seama că nu există decât un singur Sine care ia toate formele exterioare,

căci fiecare persoană are intuiția identică a aceleiași sineități interioare care transcende trupul. Ba, mai mult, Sinele unic transcende mintea și trupul și realizează sinteza dezbrăcată de forme, sinteza pură și esențializată. Sinele unic este, prin urmare, esențialmente unul și același în toate ființele conștiente (Sri Aurobindo: Sinele este principiul transcendent și permanent).

Prin intuiție aflăm că există un singur Sine, care este unul și același în toate ființele. Intuiția Sinelui este intuiția universalului și a nemuririi. Sinele interior și transcendent, după cum ne explică K. Wilber, nu s-a născut o dată cu trupul nostru și nici nu va înceta să mai existe o dată cu moartea. Nu recunoaște timpul și nici nu se îngrijește de suferințele personale. Este lipsit de culoare, de relief, de formă, de mărime, și totuși desfășoară întreaga maiestruozitate a lumii chiar în fața ochilor persoanei. Vede soarele, norii, stelele, și luna, dar el însuși nu poate fi văzut. Aude păsările, greierii, cântecul cascadei, dar el însuși nu poate fi auzit. Cuprinde în el frunza căzută, stâncă aspră, ramura noduroasă, dar el însuși nu poate fi cuprins.

Iată-ne ajunși într-o nouă eră, parafrazându-l pe Shakespeare, „lucrurile mai multe-s între Cer și Pământ, necunoscute omului”. Combinarea cunoștințelor obiective cu experiențele subiective constituie o metodă unică de extindere a cunoștinței dincolo de limitele cunoașterii obiective.

Pretutindeni Sinele transcendent este recunoscut ca o rază a Divinității: „acela care se cunoaște pe sine îl cunoaște pe Dumnezeu” (K. Wilber). Desfășurarea Creatorului modifică ființele și le dă formă, până când fiecare își atinge natura adevărată, cea care îi este destinată; după care El le conservă în acord cu marea armonie. El se arată astfel ca favorizând prin perseverență. Norii trec și ploaia cade, și toate ființele individuale se

revarsă în formele lor. Ce se naște din cer se simte înrudit cu lucrurile din înalt. Ce se naște din pământ se simte înrudit cu lucrurile de jos. Fiecare își urmează propria specie.

Oare după ce mi-am văzut aura în oglindă, după ce am văzut aerul din jurul meu plin și viu, după ce am simțit o liniște sufletească desăvârșită, voi mai putea să simt și să gândesc ca înainte?

Bibliografie

- Grof Stanislav, (2005), *Psihologia viitorului*, Ed.Elena Francisc Publishing, București, p.208.
- Wilber Ken (1985), *No Boundary. Eastern and Western Approaches to Personal growth*, Boston&London, Shambhala, pp. 123-138.
- Mânzat Ion, (1999), *Psihologia Sinergetică. În căutarea umanului pierdut*, Ed. Pro Humanitate, p.154.
- Mânzat, Ion, (2002), *Psihologie transpersonală*, Ed. Cantes, Iași.
- Mânzat, Ion, (coord.) (2000), *Psihologia Sinelui – Un perlerinaj spre centrul ființei*, Ed. Eminescu, București.
- Mânzat Ion, (2000), „Procesul de sineizare și starea de sineitate”. în vol. I. Mânzat (coord.), op. cit.
- Mitrofan L., (2000), „Problematika Sinelui în psihologia transpersonală”, în vol.I.Mânzat (coord.) op. cit.
- Sri Aurobindo (1999), *Yoga cunoașterii integrale. Sinteza sistemelor yoga*, Bucuresti, Ed. Herald.

Ayahuasca și psihoterapia

Psiholog Radu Raoul Alexandru

Ayahuasca

Acest nume definește un tip de băutură din plante cu proprietăți halucinogene folosită la origine de vracii amazonieni și în prezent de șamanii din Peru, Colombia, Ecuador, psihologi, fiziceni, chimiști și psihiatri în domeniul cercetării. Tradițional mai poate purta și numele de caapi, yage, mihi, matema.

Etimologic „ayahuasca” este un nume provenit din limba Quechua din „huasca” - liană și „aya” care se traduce ca spirit sau suflet.

Acest ceai, tradițional, în cultura central și sud americană este preparat din două plante: Banisteriopsis Caapi și Psychotria Viridis, aceasta din urmă fiind cea care conține dimetiltriptamina (DMT) o substanță puternic psihoactivă.

Întrucât Dimetiltriptamina este metabolizată și anihilată în stomac de către monoamina oxidază (MAO) o enzimă specializată, a fost nevoie de un inhibitor de monoamină oxidază pe care șamanii din Amazon l-au găsit în Banisteriopsis Caapi. Până în prezent oamenii de știință și antropologii nu au reușit să își explice cum din aproximativ 4 milioane de tipuri de plante populația amazoniană a reușit să identifice singura plantă de pe continentul american cu doza exactă de inhibitor al acestei enzime. Conform miturilor populațiilor din bazinul amazonian, ființe din spațiu au adus aceste plante pentru evoluția minții umane.

Această plantă alături de alți enteogeni, au făcut obiectul a numeroase cercetări în ultimii 70 de ani, mai ales din perspectiva unei

potențiale folosiri în cadrul psihoterapiilor pentru dilatarea conștiinței ca stimulator al creativității sau ca amplificator al explorării spirituale. Printre oamenii de știință și psihologi care au introdus studii concludente și elocvente în raport cu știința modernă îi pot enumera pe: Timothy Leary- studiu realizat în cadrul Universității Harvard, Richard Alpert - care a experimentat introducerea halucinogenilor în terapiile medicale dar și psihologice, Ralph Metzner - doctorand Harvard - numeroase proiecte de cercetare, Stanislav Grof - fondatorul psihologiei transpersonale, terapia cu LSD, Terrence Mckenna - etnopsiholog, etnobotanist specializat la Harvard.

Datorită influenței masive a behaviorismului creat de B.F.Skinner - singurele observații științifice aparțin comportamentelor și observațiilor de comportament, stările mentale în general au fost considerate ca fiind „închise într-o cutie neagră” imposibil de cunoscut. Deși influența behaviorismului a scăzut în ultimii 50 de ani, aceste studii deși exacte și științifice sunt privite ca misticism.

Alături de ayahuasca, șamanii din lumea întreagă mai folosesc pentru vindecare și supra-conștientizare plante psihoactive ca:

| Nume Generic | Nume Specie | Agenti psihoactivi-enteogenici | Regiunea și cultura unde se folosesc |
|-----------------------------|--------------------|---------------------------------------|---|
| Rădăcina africană a viselor | Silene Capensis | Triterpenoid saponos | Xhosa-Africa de sud |
| Trompeta Îngerilor | Brugmansia | Scopolamine-atropina | America de Sud |
| Nufărul Albastru | Nymphaea Careulea | Nuciferină-aporofină | Egiptul Antic |
| Chaliponga | Barniopsis | DMT,MMT,B- | Brazilia |

| | | | |
|-----------------------|------------------------|----------------------|---------------------------|
| | rusbyana | carbolin | |
| Salvia | Salvia divinorum | Salviorin A | Mazatec-Mexic |
| Iarbă | Cannabis | Tetrahydrocannabinol | Sadhus-Indina, Rasta |
| Harmal | Pangeum Harmala | Harmalina | Turcia |
| Trandafir Hawaian | Argyeria Nervosa | lysergamidă | America și India |
| Iarba vrajitoareii | Hyoscyamus niger | Hyoscyamină | Grecia Antică |
| Iboga | Tabermanthe iboga | Ibogaină | Africa-Bwiti |
| Datura | Datura stamonium | Atropină,hysocyamină | Unguri- Indienii-NASua |
| Jurema | Mimosa tenuiflora | DMT yuremamină | NE Brazilia |
| Mapacho | Nicotiana rustica | Harmalină | America de sud |
| Zorele | Ipomoea | lysergamydă | Azteciii |
| Virola | Virola Elongata | DMT | America de Sud |
| Cactusul peruvian | Echinopsis peruvian | Mescalina | Chavin-pre inca |
| Peyote | Lophophora | Mescalina | Oshara |
| Vilca | Colubrina | 5-ME-DMT | America de Sud |
| Yopo | Anadenanthera | DMT | America de sud |
| Amanita Muscaria | | Muscimol | Siberia |
| Psilocybe | | Psilocibina | Mazatec |
| Boletus Manicus | | Fara indoli | Papua Noua Guinee |
| Bufo-animal | | Bufetoin | Mesoamerica |

Acest tip de plante din punct de vedere științific mai pot fi definite ca:

1. Psihotomimetice - care imită psihoza
2. Psiholitice - relaxează spiritul

3. Psihedelice - dezvăluie psihicul
4. Halucinogene - induc viziuni
5. Enteogene - fac legătura cu sacrul din interior.

Alcaloizii din plante în creierul uman și neurotransmițători.

Un rol esențial în dinamica creier-plante enteogene o are glanda pineală deoarece ciclul somn-veghe produce hormonul melatonină care este înrudit din punct de vedere chimic cu triptaminele psihoactive DMT și 5-meO-DMT.

Neurotransmițătorii sunt substanțe produse de organism la joncțiunile (sinapsele) dintre neuroni care facilitează transmiterea semnalului electric în joncțiunea sau fanta sinaptică. Cei mai importanți neurotransmițători sunt: dopamina, epinefrina, acetilcolina și serotonina. Substanța chimică responsabilă de efectul plantelor psihoactive este serotonina (5-hidroxitriptamină). Serotonina se sintetizează în organism din precursorul ei, triptofanul - unul dintre cei opt aminoacizi de bază - asimilat din anumite alimente.

Serotonina este în mod normal catabolizată în organism de MAO și de inhibitorii acesteia cum ar fi alcaloizii harmanici din ayahuasca, care cresc nivelul de serotonină endogenă ceea ce ar explica modul calm de a percepe viziunile violente din timpul efectelor psihoactive.

Dr. Rick Strassman afirmă că elementul psihoactiv din Ayahuasca DMT crește într-un mod pozitiv cantitatea prezentă în sânge de beta-endorfine, corticotropin, cortisol și prolactin.

Conform studiului realizat de Universitatea New Mexico de Medicină și prezentat în cadrul mai multor serii de documentare și publicații

științifice de către dr. Strassman, s-a concluzionat că în mod normal glanda pineală eliberează și produce DMT în mod natural la naștere și cu câteva minute înainte de moarte. Studiul mai propune și ideea conform căreia DMT ajută creierul să perceapă materia neagră descrisă de fizica cuantică.

Istoricul cercetărilor științifice a Ayahuascăi.

1841 – H. Gobel izolează harmalina din Peganum Harmala.

1847 – J. Fritsch izolează harmina dar și celelalte beta-carboline care se dovedesc identice cu cele din Ayahuasca (echivalența stabilită în anii 1920).

1851 - Știința descoperă prin intermediul marelui botanist englez Richard Spruce ayahuasca pe care o și clasifică în cadrul unei ceremonii cu tribul Tukano în Brazilia. Peste 7 ani descoperă că această plantă este folosită de alte triburi din zona Amazonului.

1905 - Zerda și Bayon descoperă în ayahuasca alcaloidul numit telepatină (Perrot Hamer 1927).

1928 - Farmacologul Kurt Beringer folosește mostrele de banisterină donate de Lewis într-un studiu aplicat pe 15 pacienți suferinzi de Parkinson post-encefalită raportând efecte pozitive.

1957 – Stephen Szara farmacolog maghiar publică primele rapoarte despre efectele halucinogene a DMT-ului.

1967 - Prima și ultima conferință finanțată de guvernul S.U.A. în San Francisco unde se dezvăluie aplicațiile multidisciplinare a acestei băuturi.

1984 - Terence McKenna publică rezultatele primei sale cercetări despre farmacologia și posibila aplicație a DMT-ului în medicină.

1991 - Proiectul Hoasca dezvăluie efectul de vindecare psihologică.

Momentam mai multe cercuri academice, științifice și religioase cercetează aplicarea în medicină și psihologie a acestei plante.

Proiectul MK-Ultra a studiat potențialul militar al ayahuascăi.

Ayahuasca, psihologia și psihopatologia.

Domeniul studierii ayahuascăi reprezintă în sine o adevărată provocare atât pentru psihologia clasică cât și pentru psihiatrie. Pentru validarea acestor game unice de efecte este nevoie de înțelegerea antropologică transculturală a importanței sistemelor de credințe indigene pentru mecanismul de acțiune al ayahuascăi. Este de datoria științei raționale de a rezolva dilema comprehensiunii unei experiențe ce depășește limita gândirii rațional-lineare.

Domeniile psihiatriei și psihologiei nu s-au împăcat prea bine niciodată cu stările psihice ale triburilor aborigene, culturile indigene fiind des minimalizate iar tehnicile de inducere a transei șamanice fie au fost catalogate drept patologie, fie au fost cu desăvârșire ignorate. Odată cu trecerea anilor și cu dominația psihanalizei, vracii acestor culturi au fost considerați bolnavi psihici (Devereaux 1958), comportamentele și acțiunile lor fiind atribuite unor diagnostice de schizofrenie, isterie și epilepsie. Aceasta teorie merge până la a spune că întregul grup tribal este afectat de această psihopatologie care împiedică grupul să ajungă la starea de civilizație.

Toate acestea se schimbă radical în anii 1960 odată cu apariția interesului farmacologiei și fitoterapiei de a studia acest cumul de plante cu efect halucinogen în scopul aplicării sale în medicină și psihologie.

Charles S. Grob a fost primul medic-psihiatru care a supervizat și inițiat o cercetare științifică numită Proiectul Hoasca (1993) cercetând efectul acestei băuturi sacre ca formă de psihoterapie și medicație pentru probleme fiziologice. Rezultatele acestui proiect sunt uimitoare, interviurile de diagnoză și cele biografice au indicat un număr apreciabil de probleme psihiatrice, abuz de substanțe, etc. Dintre cei înscriși în proiect se constată că: 73% suferă de consum exagerat de alcool, 33% suferă de abuz de alcool asociat cu agresivitate și violență, 27% suferă de abuz de stimulente și 53% prezintă dependență de tutun. Odată cu inițierea acestor ritualuri cu ayahuască toate aceste probleme s-au soluționat complet. Testele de personalitate au scos la iveală diferențe semnificative între membrii consumatori de ayahuască și membrii din grupul de control.

Institutul de Psihologie Medicală University Hospital în Heidelberg Germania a fondat un departament de cercetare a ayahuascăi, punctul culminant fiind în anul 2008 luna Mai, când institutul a organizat o conferință de trei zile intitulată *Globalizarea Ayahuascăi și potențialitatea de folosire a psihoactivului amazonian*.

De asemenea, este de menționat cercetările continue a rolului plantelor enteogene asupra conștiinței studiu continuu realizat de către institutul Heffter, care anual prezintă rezultate extraordinare și vindecări miraculoase datorită acestor plante.

Cum descriu participanții la aceste teste experiența ayahuasca

„Inițiere în spiritul străvechii ascendențe a vindecătorilor vizionari” R. Adamson 53 ani Psiholog.

„Trăiam bucuria unei creații mereu noi” Cristina Santos 29 ani - Terapeut Shiatsu.

„După ce mi-am trăit moartea m-am simțit viu”, Ștefan C., 30 ani Medic.

„Evadare din sclavia minții”, Kate S. 47 ani Artist.

„Bucățiile vieții mele s-au rearanjat, un model mai plin de înțeles”, Ava S. psi terapeut dans.

„Planta maestru mi-a dat cunoașterea cu amabilitate”, T. Oregon 43 ani Prof. univ. Filosofie.

„Șerpii etetici m-au subjugat”, Shyloh Ravenswood, 40 ani, Psihiatru.

„M-am contopit cu natura”, Pamela C., 38 ani, Psihoterapeută.

„Marele dans sinuos al vieții”, 52 ani, Raimundo D., Psihoterapeut.

„Călătorie în padurea de smarald”, 58 ani Prof. Univ., Psihoterapeut.

„O lume cu totul nouă a ființelor spirituale”, Frank Owings, 42 ani, director fundație.

„Natura m-a îmbrățișat și a suflat duhul vieții in mine”, Christian S 44 ani fizician.

Bibliografie

Metzner R., (2009), *Ayahuasca*, Editura Elena Francis Publishing, București.

McKenna, T., (1993), *True Hallucinations*, New York Harper Colins.

Halucinogen drugs in Psychotherapy-Journal of psihoactive drugs 30,333-14

Kennewich The age of enteogens-The angels dictionary-1995

Grob, C.S.: Biochemical and Behavioral Effects of the Plant Hallucinogen, *Ayahuasca*, *Neuropsychopharmacology* 10:766S, 1994.

Domeniul psihoterapiilor transpersonale

Asist.univ. Psiholog Iulian Negulescu

Apariția psihologiei transpersonale, a fost privită în mod critic, de o parte a psihologilor, care erau sceptici cu privire la noua orientare menită să marcheze un alt nivel al evoluției psihologiei ca știință. Afirmarea și impunerea psihologiei transpersonale ca a patra forță, în spectrul curențelor psihologice a presupus îndeplinirea unor standarde extrem de riguroase.

O prima condiție a reprezentat-o cristalizarea obiectivului și a câmpului tematic al psihologiei transpersonale, care extinde cercetarea psihologică a persoanei până la dimensiunea spirituală a existenței, cu accent pe studiul „stărilor” și proceselor prin care oamenii pot experimenta legături profunde cu interiorul Ființei, depășind conștiința Eului. Interiorul Ființei este denumit Sine, concept fundamental utilizat în domeniul psihologiei transpersonale.

Principalele obiective ale psihologiei transpersonale constau în înțelegerea experiențelor transpersonale, a nivelelor și „stărilor” de conștiință accesibile omului și conducerea procesului de dezvoltare personală a individului prin transformarea permanentă a structurilor psihice și spirituale.

Câmpul tematic al psihologiei transpersonale cuprinde „stările” de conștiință modificată; conștiința subliminală și supraliminală; conștiința extinsă și multidimensională; evoluția subconștientului și a supraconștientului numit și conștiință cosmică; familiarizarea cu practici și experiențe din religiile occidentale și orientale; experiențele arhetipale; psihologia concentrării și meditației; procesul de împlinire a Sinelui; noile

ipostaze transpersonale ale Sinelui: Sinele total, Sinele adânc și Sinele transcendent; optimizarea dimensiunilor spirituale ale omului prin transcendere și cosmizare, centrare și sinergizare; dezvoltarea și împlinirea metanevoilor; sacralizarea vieții cotidiene; realizarea și autorealizarea transpersonală și studiul artei transpersonale, compusă din simboluri și arhetipuri transpersonale.

Psihologia transpersonală și-a demonstrat autenticitatea și prin faptul că operează cu metode specifice cum ar fi metoda privării senzoriale în bazinul de imersie al lui John Lilly, metoda hipnozei transpersonale regresive, practica respirației holotropice a lui Stanislav Grof și nu în ultimul rând exercițiile transpersonale ale lui Ken Wilber. Metodele utilizate indică faptul că psihologii transpersonalisti au dezvoltat și o psihoterapie cu specific transpersonal.

În cadrul psihoterapiilor transpersonale există un rol comun creșterii personale, în cadrul lucrului în grup, al terapiei „unul la unul” și dezvoltării spirituale când se lucrează în meditație, rugăciune și în diverse ritualuri.

John Rowan ierarhizează tipurile de psihoterapii pe trei categorii. Prima categorie a terapiilor care nu ating în întregime domeniul transpersonal sunt modificarea comportamentală și terapia comportamentală; terapia cognitivă; terapia în familie; analiza jungiană (Școala londoneză); analiza Kleiniană; terapia constructelor personale; psihanaliza (școala clasică) și terapia rațional-emoțională. O a doua categorie de terapii ating domeniul transpersonal, dar nu într-un mod sistematic, cuprinzând terapia adleriană, terapiile bioenergetice, psihoterapia existențială, terapia feministă, gestalt terapia, terapia centrată pe client, neopsihanaliza, psihodrama și analiza tranzacțională. În a treia categorie se

regăsesc terapiile recunoscute ca fiind veritabil transpersonale, și anume biosinteza, analiza jungiană (incluzând Școala de la Zurich și Școala Arhetipală), psihosinteza lui Roberto Assagioli și psihoterapiile transpersonale ale lui Stanislav Grof, John Lilly, Ken Wilber și Eric Leskowitz.

E. Leskowitz demonstrează că hipnoză transpersonală reprezintă o poartă de intrare în trup, minte și spirit.

Argumente în favoarea psihoterapiilor wilberiene le reprezintă următoarele: Sinele sensorial și constanta obiectului fizic; Sinele fantasmatic-emoțional și constanta obiectului emoțional; Sinele rep-mind și constanta obiectului conceptual; mintea cu reguli și roluri și constanta obiectului social; mintea reflexive-formală și relațiile reale; Sinele existențial și întâlnirea cu lumea; Sinele psihic și realitatea extrapersonală; Sinele transpersonal și formele arhetipale; Sinele fără formă și lumea formei. Potrivit lui J. Wicker toate formele psihoterapiilor transpersonale au ca principiu obiectiv eliberarea spiritului.

Psihologia transpersonală susține spiritualitatea femeii apărută de mișcările feministe. Tradiția feministă care venera Marea Zeiță, anterior zeilor masculini, a fost suprimată și negată mult timp de instituția bărbătească. În tradiția indiană Dumnezeu, ca zeu masculin este venerat în relație de fiu, iubit sau soț al Marii Zeițe.

În terapia transpersonală trupul nu este opus și nici inferior intelectului sau minții. Există o relație magică între sufletele noastre și trupurile noastre. Principala activitate corporală este respirația, care în mai multe limbi are același cuvânt similar cu spiritual: pneuma, ruach, anima, animus, prana. Respirația lucrează în patru planuri: fizic în schimbul de gaze

cu mediul; emoțional, fiecare schimbare a emoțiilor, se traduce în planul respirației; intelectual, când începem să gândim, inconștient ni se oprește respirația și în planul spiritual, caz în care eficiența diverselor practici spirituale este condiționată de exersarea și însușirea unor tehnici speciale de respirație. Diverse tipuri de yoga demonstrează că respirația este în corelație directă cu toate nivelele ființei noastre, reprezentând legătura dintre conștient și subconștient, dintre volițional și nonvolițional.

Din punct de vedere al viziunilor creative, la nivel transpersonal, noi tindem să ne îndreptăm spre tipul de creativitate în care ceva pare că vine din afara sufletelor noastre. Viziunea este cea care ne inspiră, oferindu-ne o variantă a scenariului de viață asupra căreia putem alege să o materializăm. Sunt diverse moduri în care putem evalua o viziune sau un insight-intuiție: controlând dacă și o altă persoană are vreo idee care derivă dintr-o viziune; verificăm dacă depinde de o logică particulară care poate fi diferită de logica cotidiană, de logica conștiinței; reinterprețăm teza în contextul social contemporan, prin examinarea punctului de origine al viziunii; evaluarea viziunii în termeni practici, la ce ne-ar putea folosi și nu în ultimul rând urmărirea viziunii până la capăt, pentru a vedea unde ne conduce. Deși viziunile pot fi inspiratoare și energizoare, uneori pot fi și periculoase.

Psihoterapia freudiană susține că există un singur Ego, iar rebeli ca Karen Horney sau Wilhelm Reich susțin existența doar a unui singur Self. Chiar Carl Gustav Jung susține existența unui singur Sine, iar umaniștii prin „Selfactualization” demonstrează că doar un singur Self este împlinit. În toate aceste concepții inconștientul este devotat monoteismului. Vizavi de politeism, întâi se spune că există mai mulți zei și zeițe, nu doar unul. Sau dacă este doar unul, el ne parvine în multe forme și cu multe nume. Și

aceasta înseamnă tolerant, ceea ce corespunde gândirii postmoderne, care are un evident caracter politeist, deschis spre multidimensionalitate. Conștiința transpersonală și multiplele ipostaze ale Sinelui (total, adânc, transcendent) din psihologia transpersonală, orientare postmodernă, trădează o gândire politeistă.

Christine și Stanislav Grof au subliniat dificultățile pe care le întâmpină oamenii care pătrund prima dată în aria experiențelor transpersonale, a emergenței spirituale. Au evidențiat zece probleme specifice care pot emerge din astfel de trăiri: peak experience, trezirea energiei șarpelui Kundalini, experiențele din preajma morții (ndepsihotanatologice), amintirea vieților anterioare, deschiderea spre miturile vii, crizele samanice, deschiderea psihică spre paranormal (de ex. poltergeist), trecerea prin canalul de comunicare cu spiritele, întâlnirile cu ozn-uri (experiențe UFO-logice) și cazurile de posedare. În toate aceste experiențe, efectele psihoterapeutice sunt benefice, în majoritatea cazurilor; dar există și cazuri de subiecți, cu tendințe spre nevroze sau spre psihoze, asupra cărora efectul este malefic (pot apărea tulburări temporare, sau se pot accentua predispozițiile nevrotice). Uneori emergent spiritual poate fi confundat cu nevroză.

Dincolo de beneficiile evidente ale psihoterapiei transpersonale, există și criticile din partea altor curente.

Astfel potrivit behaviorismului și materialismului mintea este doar o funcție a creierului, astfel încât fenomenele spirituale și transpersonale sunt de neacceptat de pe poziții riguros științifice.

Psihologia cognitivă și psihologia computațională demonstrează că tot ce este cognitiv poate fi replicat în software și hardware, nemairămânând loc și pentru spiritual.

Neurofiziologia creierului afirmă că mintea este o funcție a creierului, în general, și a cortexului cerebral, în particular, fără creier neexistând minte. Aceasta este o simplă ecuatie, care nu este întotdeauna adevărată, cercetători ca Mott Laing, Emerson și Chamberlain scriind despre „conștiința celulară”.

Critica creștină susține că prin transpersonal oamenilor li s-a oferit un gen de spiritualitate substitute, care îi conduce greșit și îi îndepărtează de adevăr.

Charles Tart rezumă pericolele drumului spiritual astfel: amăgirea, de care responsabili sunt inflația Eului și lipsa umilinței; hiperintrospecția și conștiința de Sine care îl împiedică pe om să se bucure de divinitate; quietismul (autoliniștirea), quietistul devine total pasiv, în contrast cu acțiunea inteligentă; individualismul și orgoliul, când subiecții cred că pot face totul fără instructor și fără grupul de suport; fakirismul psihologic care răcește și diminuează potențialul spiritului; disprețul pentru lumea reală; fixația și fanatismul; înfumurarea și pericolul abaterii de la normalitate.

În fața argumentelor pro și contra terapiilor de tip transpersonal, bulversante pentru unele curente științifice și revelatoare pentru oamenii de știință pluridisciplinari, rezultatele și progresele clienților beneficiari sunt edificatoare.