

Psihologia transpersonală. Ce este și cu ce se ocupă?

de Gabriela Mihalache Ph.D. și Marius Koga MD
(gmihalache@itp.edu și mkoga@itp.edu)

Articolul de față încearcă să explice ce este psihologia transpersonală, asocierea cu spiritualitatea în teorie și aplicații, și contextul științific în care se plasează - paradigma postmodernistă științifică actuală, o paradigmă în care știința, recunoscându-și limitele auto-impuse mai devreme în pozitivism, se destinde. Filozofia pozitivistă și metodologia experimentală aferentă, provenite din fizică, reprezintă pentru științele sociale în special, o viziune asupra realității prin gaura de cheie, un pat procustean. Paradigma postmodernistă reprezintă o viziune mai amplă a realității, o privire pe fereastră. Perimetrul conceptului de „știință” este lărgit prin recunoașterea rolului esențial pe care îl reprezintă factorii individuali și sociali în construcția realității, a subiectivității contextului științific, a gradului de conștientizare a cercetătorului, etc.

1. Ce este psihologia transpersonală?

Fără cunoașterea transcedentalului în noi, sau a transpersonalului, ne îmbolnăvim, devenim mai violenți și nihilisți, apatici, fără speranță. Avem nevoie de ceva mai presus de noi, care să ne provoace venerație și să ne angajeze în viață într-un mod nou, naturalistic, empiric, și nebisericesc. (Maslow, 1969, p. 4)

„Transpersonal” înseamnă *dincolo de* nivelul psihologic personal, de experiența realității trăită prin prisma personalității individuale. Asociem nivelul egoic personal cu domeniul existenței și nivelul transpersonal cu cel al transcendenței. Trăirile transcedentale se derulează *prin* (un sens al „trans”) personalitatea individuală, dar provin de *dincolo de* (un alt sens al „trans”) eul individual.

Conștientizarea normală cotidiană este restricționată, limitată funcțional prin condiționare. Perceperea realității, stările cognitive și emoționale sunt adesea distorsionate și părtinitoare. „Cu cât observăm dinamica psihică mai mult, răul conștienței, cu atât realizăm mai profund că nu percepem realitatea așa cum este, ci așa cum suntem noi” (Walsh & Vaughan, 1993, p. 18). Starea optimă de sănătate și bunăstare se realizează prin dezvoltarea și extinderea conștientizării. Psihologia tradițională recunoaște câteva nivele optime de conștientizare (starea conștientă normală de zi cu zi, somnul, și visele) și câteva nivele patologice - starea modificată de conștientă sub influența drogurilor și delirul. Găsim însă în tradițiile spirituale ale lumii și în psihologia transpersonală, o întregă gamă de stări optime de funcționare precum stările meditative, stările contemplative, intuiția, stările mistice/unitive, stările marcate de o concentrare sau creativitate sporită, potențialitățile paranormale, viziunile și emoțiile puternice transformative, ș.a.m.d. Sistemele filozofice orientale (Buddhism, Vedanta) și sistemele spirituale mistice precum Sufismul, Kabala, sau misticismul creștin, au deschis o nouă viziune spirituală asupra existenței și dezvoltării umane. Noi descoperiri în fizica cuantică au relevat similitudini puternice cu experiențele misticilor în ce privește natura realității. Astfel psihologia transpersonală se găsește la confluența drumurilor între orient și occident, între știință și spiritualitate, între dat și transcendent, temporal și infinit. Este de aceea un domeniu extrem de incitant, care transcende limitele psihologiei tradiționale prin colaborări interdisciplinare în scopul unei cunoașteri integrale a psihicului.

Psihologia transpersonală își are începutul în America anilor 60, înființată de Anthony Sutich și Abraham Maslow. Abraham Maslow, om de știință și psiholog de renume mondial, a înființat mai întâi psihologia umanistă, considerată a treia forță în istoria psihologiei, după psihanaliză și behaviorism. Psihologia umanistă se ocupă cu studiul dezvoltării umane și actualizarea întregului potențial uman, reprezentat de Maslow în piramida nevoilor. Mai târziu, studiul aprofundat al experiențelor de vârf (*peak experiences*) i-a determinat pe Sutich și Maslow să realizeze existența unei dimensiuni superioare celei umaniste. Maslow nota în primul număr al *Jurnalului de Psihologie Transpersonală* apărut în 1969:

Sînt oameni care iubesc și se simt iubiți, care respectă și se simt respectați, care se simt în siguranță și sînt în stare să creeze această siguranță pentru alții. Dacă studiezi acești oameni, și îi întrebi ce îi motivează, te găsești parcă în altă dimensiune psihologică. Această dimensiune relevă un sens, o semnificație transpersonală care îi motivează, și îi gratifică pe cei mai evoluți, pe cei care au reușit actualizarea sinelui. Acești oameni sînt motivați de ceea ce există dincolo de nevoile primare. Accesarea acestei semnificații transpersonale începe atunci când acești oameni răspund unor întrebări precum: „Care sînt momentele în care simți cea mai mare satisfacție în viață? Care sînt cele mai prețioase momente în viață? Care sînt momentele care fac și viața și munca ta demne de a fi trăite din plin?” Răspunsurile la aceste întrebări au venit în termenii unor virtuți fundamentale. Robert Hartman (1967) le numește „valori intrinseci” - adevărul, bunăstarea, frumusețea, perfecțiunea, excelența, simplitatea, eleganța, și așa mai departe. Înseamnă că a treia psihologie dă naștere unei a patra - „psihologia transumanistă” care se ocupă cu

experiențe și valori transcendente. Este ceva nou. Când deschizi ușa vieții trăită prin prisma valorilor, a experiențelor transcendente, un întreg orizont de posibilități se dezvăluie. Când studiezi experiențele de vârf, realizezi că de multe ori acestea prezintă similitudini cu experiențele mistice. Misticii, de exemplu, vorbesc despre „conștiința unitivă.” Ei folosesc cuvinte care au fost excluse din jurisdicția științei, pentru că știința este independentă de valori. Au fost excluse ca neștiințifice, în sensul (fără a fi spus) că sînt false. Aceste cuvinte descriu emoții, dorințe, stări existențiale, forme alternative de cunoaștere, dar acestea nu sunt percepute ca reale în știință, prin urmare iată excluderea lor. O caracteristică a acestui nou domeniu a fost de aceea resacralizarea, sau respiritualizarea. Știința desacralizează; transformă totul în neutru și pozitivist. (p. 3-4)

Majoritatea noțiunilor psihologice sînt greu de definit, însă transpersonalul în special se distinge prin inefabilitate, prin dificultatea transunerii în cuvinte. Există de aceea multiple și variate definiții ale psihologiei transpersonale (Caplan, Hartelius, & Rardin, 2003). Cu toate acestea, două conceptualizări primează și au câștigat consensul majorității specialiștilor în domeniu:

Psihologia transpersonală este studiul *științific* al experiențelor și fenomenelor transpersonale, natura, și implicațiile lor. Experiențele transpersonale sînt acele experiențe în care sensul identității se extinde dincolo de (trans) individual sau personal, pentru a încorpora sferile mai largi ale omenirii, vieții, și cosmosului. (Walsh & Vaughan, 1993, p. 3)

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

Psihologia transpersonală este abordarea psihologică care 1) studiază fenomene dincolo de eul personal, și 2) este o psihologie integratoare/holistică, în care 3) dinamica centrală este înțelegerea și cultivarea transformării omului. Psihologia transpersonală este, am putea spune și mai succint, transcendență, integrare, transformare. (p. 11)

În virtutea acurateții istorice, este demn de menționat aici și definiția originală a psihologiei transpersonale așa cum a fost ea formulată de Anthony Sutich la fondarea domeniului. Această definiție nu mai este de referință, pentru că definițiile de mai sus exprimă mai clar natura și direcția actuală a domeniului.

Psihologia Transumanistă (sau a patra Forță) este titlul dat unei forțe emergente în domeniul psihologiei, de un grup de psihologi și indivizi profesioniști din alte domenii, interesați în cele mai evaluate capacități umane și potențialități, cât și actualizarea lor. Aceste categorii psihologice nu pot fi plasate nici în prima forță (teoria clasică psihanalitică), nici în a doua (teoria pozitivistă sau behavioristică), și nici în a treia forță (psihologia umanistă) care se ocupă cu studiul unor concepte precum creativitatea, dragostea, dezvoltarea personală, gratificarea nevoilor, sănătatea psihologică, actualizarea sinelui, etc. A patra forță emergentă se ocupă în special cu studiul, înțelegerea și implementarea responsabilă a unor noțiuni precum ființarea, devenirea, actualizarea Sinelui, expresia și actualizarea meta-nevoilor (individuale și „la nivel de specie”), a valorilor fundamentale, transcendența sinelui, conștiința unitivă, experiențe de vârf, extaz, experiențe spirituale și mistice, stări contemplative de venerație, semnificație transcendențială a vieții, transformarea sinelui, spirit, transformarea la nivel de specie, unitate, conștientizarea cosmică, receptivitate maximă senzorială, experiența jocului cosmic, sinergie la nivel individual și de specie, întâlniri interpersonale de semnificație maximă, realizarea și exprimarea potențialităților transpersonale și transcendente, precum și concepte, experiențe, și activități conexe. (Sutich, 1976, p. 13)

Prezumția fundamentală în psihologia transpersonală este că dezvoltarea umană continuă și după stabilizarea și maturizarea eului. Psihologia tradițională se concentrează pe psihologia și patologia eului, pe când psihologia transpersonală cu toate că recunoaște și include psihologia egoică (nivelul personal), se concentrează pe nivelele transpersonale. Integrarea psihologică completă cuprinde evoluția către nivelele transpersonale dincolo de eu, atunci când personalitatea devine transparentă și reflectă potențialul transpersonal. Psihicul gravitează normal către holism, către dezvoltarea întregului potențial uman, care include la nivelul superior, stările transpersonale. Întreg spectru al conștiinței, de la starea de veghe la starea non-duală, este accesibil oricui, este un potențial prezent în fiecare dintre noi. Așadar psihologia transpersonală cuprinde nu numai studiul experiențelor transpersonale dar și studiul dezvoltării transpersonale; cuprinde nu numai stări psihice, dar și etape. Transpersonalul apare deci în diferite ipostaze, ca și *conținut* al fenomenelor dincolo de eu, ca și *context* în etapele de dezvoltare transpersonală, și ca și *catalizator* în transformare (Hartelius, Caplan, & Rardin, 2007). Dezvoltarea transpersonală este conceptualizată, fie în tradițiile spirituale în lume, fie în psihologia transpersonală, în două direcții majore: una descendentă și imanentă, iar cealaltă, ascendentă și transcendentă. În șamanism, de exemplu, dezvoltarea psihospirituală se realizează prin regenerarea spiritului uman conectat la spiritul univesal în natură; nu este vorba aici de evoluție. Călea transcendentă presupune transformarea personalității prin evoluția materie - psihic – suflet - Spirit. Unul dintre proponentii cei mai cunoscuți ai acestei căi transcendente este Wilber (1993a, 1993b, 1996) care a conceput și o schemă conceptuală de primă importanță:

- a) Prepersonal – eul este dezorganizat sau neformat încă
- b) Personal – structura egoică este formată și stabilă

c) Transpersonal – expansiunea identității dincolo de ego.

Dezvoltarea nu este liniară, ci saltatorie și inegală. Psihicul individual nu stă să își termine complet etapa egoică pentru a se muta la nivelul următor, cel post or transpersonal. Wilber concepe dezvoltarea umană pe diferite linii: moral, cognitiv, emotiv, sexual, spiritual, etc. Acestea se dezvoltă câteodată independent, câteodată în unison, idiosincronic și paradoxal. Astfel s-ar putea explica de ce atât de mulți practicanți spirituali, fie indivizi anonimi fie lideri spirituali din toate religiile și sectele ajung la nivele înalte de progres transpersonal în vreme ce egoul personal are deficiențe serioase sau chiar patologii. Istoria religiei este plină de narative despre „sfinți nebuni” și experiența trecută și contemporană ne arată din păcate scaune bisericesti puse la mezat, abuz fizic și sexual, exploatare, sau chiar și crimă, genocid, și terorism în numele religiei și spiritualității. Litania ocolșurilor spirituale (*spiritual bypass*), a abuzurilor, și patologiei spirituale poate să constituie subiectul unei alte scrieri.

Experiențele transpersonale sunt caracterizate printr-o "putere de transformare remarcabilă realizată în modificarea preferințelor cuiva, a înclinațiilor, a emoțiilor, a comportamentului, și a înțelegerii vieții în general" (Valle & Mohs, 1998, p. 101). Transformarea implică transfigurarea structurilor egoice, evoluția conștiinței de sine către Sine, de la egoism la conștiința interconectivității vieții universale. Dacă ne-am imagina spectrul conștiinței ca spectrul luminii, în timpul stărilor patologice conștiința este limitată, este sub nivelul optim (gândiți-vă la fobii sau obsesii), pe când în experiențele transpersonale conștiința este expandată, lărgind astfel sfera de percepere și manifestare a potențialităților umane în afara parametrilor normali ai formei, timpului, și spațiului. Câteva trăsături specifice ale experiențelor transpersonale se evidențiază dintr-o serie de studii transpersonale fenomenologice (Valle & Mohs, 1998):

1. Extinderea limitelor identității către unificarea cosmică sau divină, și absența fricii,
2. Liniște sau pace, deseori însoțită de un sentiment pozitiv de abandon,
3. Transcendența spațiului și a timpului,
4. Intuiții puternice,
5. Iubire necondiționată,
6. Emoții de recunoștință, binecuvântare, sau spirit/ har,
7. Inefabil
8. Auto-transformare

Auto-transformarea este distinctivă și reprezintă culminarea celorlalte aspecte. Se distinge de alte forme de schimbare prin faptul că este profundă, persistă în timp, și atinge toate laturile caracterului (Metzner, 1986; White 1997, 1998). În urma acestor experiențe viața cuiva se poate schimba radical. Structurile și funcționarea psihicului se schimbă, așa cum se poate observa la persoanele care au trecut prin experiențe în preajma morții (*near-death experiences*). În plus, trebuie ținut cont că este vorba aici de un proces continuu de dezvoltare, nu un eveniment finalizat; experiența devine un catalizator pentru o continuă modificare a personalității.

Caracteristica predominantă conceptuală, după cum se poate observa în aceste definiții, este expansiunea – expansiunea identității, a eului, a conștiinței de sine. Jung a numit această identitate expandată - *Sine* (spre deosebire de sinele, sau eul obișnuit). Sinele imprimă psihicului funcția de transcendență, înțeleasă de Jung ca fiind integrarea elementelor opuse psihice, în principal, conștiința cu inconștiința (Jung, 1959/1980). Incluziunea este după expansiune, a doua caracteristică conceptuală importantă. În psihologia tradițională, eul individual este tratat ca o unitate izolată, solitară, pe când psihologia transpersonală recunoaște necesitatea și impactul integrării corpului fizic în psihologia omului, al contextului social, ecologic, și spiritual – un context mai expansiv. Incluziunea se evidențiază și prin faptul că psihologia transpersonală include sistemele psihologice care au precedat mișcarea, transpersonalul include personalul, metodologia de cercetare în psihologia transpersonală include metodele tradiționale și în plus introduce altele noi.

Pentru această orientare psihologică, personalitatea umană nu este un scop în sine, ci o parte a ființei umane care permite manifestarea Sinelui, un intermediar între spirit și lume. Cu alte cuvinte, personalitatea este cea care mediază între personal și transpersonal. Eul obișnuit, format prin interacțiunea cu elementele sociale și culturale reprezintă pentru psihologia transpersonală doar o manifestare a „ceva” mult mai larg și profund, care constituie de fapt esența ființei umane. Oricare ar fi denumirea pe care i-o dăm: Sine, Self, Atman, Lumină, aceasta este sursa și destinația întregului proces evolutiv al omului. (sursa www.arpt.ro)

Pe scurt, psihologia transpersonală este zona de confluență între psihologie, spiritualitate, și experiență. Experiența generează cunoașterea directă, empirică a realității transcendente, și această cunoaștere accelerează dezvoltarea psihică. Bineînțeles o distincție între transpersonal și non-transpersonal este necesară. O clasificare stabilită a priori în funcție de conținutul experienței însă, este considerată problematică de unii teoreticieni în domeniu (Daniels, 2005; Walsh & Vaughan, 1993), deoarece eliminarea unor experiențe este întotdeauna arbitrară. Daniels (2005) propune, conform definiției elaborate de Walsh and Vaughan (1993), ca experiența să fie judecată din perspectiva individului care o trăiește, considerând impactul transformativ al experienței. Dacă sensul identității personale este extins, dacă individul transcende realitatea obiectivă și cunoaște direct un alt nivel al realității, suferind astfel o transformare a personalității, atunci putem considera experiența respectivă, transpersonală, indiferent de contextul sau conținutul experiențial. Efectul transformativ al experienței este de aceea mai important

decât conținutul ei. În acest sens, o experiență paranormală poate fi transpersonală, pe când una religioasă, nu. Rugăciunea de exemplu, este întotdeauna un act religios sau spiritual prin conținutul său, care poate fi transpersonal sau nu, în funcție de efectul său transformativ. Pentru foarte mulți oameni rugăciunea nu are un efect transformativ al personalității, de aceea nu poate fi considerată automat și a priori o experiență transpersonală. Daniels (2005) subliniază această distincție foarte importantă între psihologia transpersonală și psihologia religiei. Ca psihologi transpersonalii sîntem interesați în experiențe și procese care relevă extinderea identității dincolo de personal, indiferent dacă acestea se întîmplă într-un context religios/spiritual sau nu.

Transpersonalul vizează trăiri, procese și întîmplări în care eul nostru normal limitat este transfigurat prin accesarea sau conectarea la o realitate mai largă, de o semnificație mai profundă ... Sensul termenului „transpersonal” este de aceea mai vast decât noțiunile uzuale „religie” sau „spiritual” ... și este neutru din punct de vedere metafizic (nu implică neapărat credința într-o putere divină). (Daniels, 2005, p. 11).

Transformarea este verificată atât interior cât și exterior. Pomul cu roade stricate sau fără de roade care nu folosește comunității umane nu are mare valoare oricât de sublimă ar fi experiența internă, personală a celui „transformat”. Riscul accentuării experienței individuale transformativă fără un corolar extern în contextul social, este vădit în tendința hedonistă a spiritualității de tip New Age. Exercițiul spiritual devine un joc narcisistic de solilocvie, în absența compasiunii pentru aproapele nostru, a altruismului, a participării dedicate în comunitatea umană din care facem parte și față de care purtăm o responsabilitate.

În prezent teoreticienii transpersonalii de renume precum Daniels (2005), Grof (1988, 1996), și Charles Tart (1997, 2004, 2009) recomandă incluziunea tuturor fenomenelor de natură paranormală în aria experiențelor transpersonale, justificând prin dificultatea diferențierii calitative între paranormal și spiritual. În plus, sute de experimente desfășurate în condiții de rigurozitate maximă pentru fiecare fenomen în parte, au confirmat existența științifică a cinci experiențe paranormale: telepatia, clarviziunea, precogniția, psihokinezia (influența psihică asupra materiei), și influența psihică asupra unor sisteme biologice, așadar vindecarea unor sisteme biologice minore (Braud, 2003; Tart, 2004).

Site-ul Asociației Române de Psihologie Transpersonală (www.arpt.ro) listează domenii suplimentare actuale importante de studiu în psihologia transpersonală:

- Formele (stările) de conștiință modificată.
- Practici și experiențe din religiile lumii și din cadrul tradițiilor esoterice.
- Procesul de împlinire a Sinelui.
- Transformările și evoluția conștiinței.
- Arta transpersonală - simboluri și arhetipuri transpersonale.
- Metode și tehnici de cercetare ale manifestărilor transpersonale.
- Maturizarea și optimizarea personalității.
- Psihoterapia transpersonală și consilierea spirituală.
- Abordări transpersonale în educație.
- Creativitatea, empatia și intuiția spirituală.
- Experiențele mistice și arhetipale.
- Psihologia meditației.

ARPT de asemenea oferă cursuri de specializare și informații foarte utile despre psihoterapia transpersonală care, „abordează omul integral, luând în considerare toate dimensiunile manifestării umane: fizic, emoțional, cognitiv și spiritual. Extinderea conștiinței dincolo de limitele eului este considerată fundamentală pentru vindecare” (sursa www.arpt.ro). Mai trebuie menționat că experiențele transpersonale în terapie nu sînt respinse ca fiind fanteziste sau patologice, dar nici nu sînt considerate nirvana.

Meditația, practica de stabilizare și luciditate mentală prin concentrarea atenției, a fost practică cu rezultate deosebite în orient de mii de ani. A fost introdusă în psihologie și studiată extensiv de către psihologii transpersonalii în ultimii 40 de ani. Peste 1000 de studii științifice au demonstrat eficiența meditației în ameliorarea disfuncțiilor psihologice și psihosomatice, în special cele cauzate de stres, precum hipertensiunea (Schneider et al., 2005), deprimarea clinică, anxietatea, panica, și fobiile (Miller, Fletcher, & Kabat-Zinn, 1995; Shapiro, Schwartz, & Bonner, 1998). În educație, s-a găsit o corelație semnificativă între practica meditației și un IQ mai ridicat, performanța școlară mai bună în liceu, și universitate (Cranson et al., 1991; Kember, 1985). Aceste rezultate au condus la introducerea meditației în școli și spitale în SUA. În 2006, *American Psychologist*, publicația oficială a Asociației Americane a Psihologilor a publicat un articol despre meditație, recunoscând astfel acceptarea sa oficială. Se afirmă în deschiderea articolului că meditația „este acum una dintre cele mai durabile, răspândite, precum și cea mai cercetată modalitate dintre toate metodele psihoterapeutice” (Walsh & Shapiro, 2006, p. 227). Articolul menționează, de asemenea, că există peste 10 milioane de practicanți în Statele Unite și sute de milioane în întreaga lume.

Reprezentanți marcanți ai psihologiei transpersonale în prezent, sînt: Ken Wilber, Stanislav Grof, Charles Tart, Claudio Naranjo, Roger Walsh, Frances Vaughan, Pierre Weil, Marc-Alain Descamps, Laura Boggio Gilot, Arthur Deikmann, Michael Daniels, Daniel Goleman, Elmer Green, Stanley Krippner, Lawrence LeShan, Michael Hutton, și alții. În privința contribuitorilor timpurii prin teoriile și sistemele lor, se numără William James, Carl Jung, Otto Rank, Karen Horney, Erich Fromm, Viktor Frankl, Roberto Assagioli, Rollo May, Michael Murphy, Lawrence LeShan, Willis Harman, Elmer Green, Ram Dass, Alan Watts, și mulți alții.

2. Abordarea spiritualității în domeniul medical în lume și în SUA

Asociația Mondială de Psihiatrie, Departamentul Religie, Spiritualitate și Psihiatrie a înaintat recent un comunicat în care se delineară importanța și modurile de abordare a spiritualității în psihiatrie (Verhagen, 2008). Se subliniază chiar de la început că „o precondiție o reprezintă în primul rând datele științifice” (p. 2). O atenție mai mare se cere să se acorde peste tot în lume subiectului *Psihiatrie și religie*, deoarece, se argumentează evidența statistică ridicată a populației globale cu o afiliere religioasă - 85% (restul de 15% fiind ateii sau nereligioși). Iată câteva din ideile menționate în acest comunicat (Verhagen, 2008):

1. „Religia și spiritualitatea, deși neglijate pentru o lungă perioadă de timp, sunt tot mai mult recunoscute ca jucând un rol important nu numai în examinare și tratament, ci și în înțelegerea tulburărilor psihice.” (p. 8)
2. „Atitudinea medicală s-a schimbat, religia și spiritualitatea sînt recunoscute acum ca posibile surse curative, nu patologice ca în trecut” (p. 5). Dovezi științifice citate în acest sens: în 476 studii dintr-un total de 724 studii cantitative, s-a descoperit o asociație pozitivă între afilierea religioasă și majoritatea indicilor de sănătate psihică.
3. Istoria pacientului trebuie să includă și o istorie spirituală, de aceea „cunoașterea noțiunilor de religie și spiritualitate în relație cu diagnosticul și tratamentul sunt o parte esențială a formării profesionale universitare și postuniversitare” (p. 11).
4. „Riscul medicalizării necorespunzătoare sau ‚psihiatrizarea’ experiențelor spirituale neobișnuite, pot duce la intervenții inadecvate sau chiar dăunătoare atunci când psihiatrul este insuficient documentat. Cercetări empirice sînt necesare privind deosebirea dintre experiențele spirituale și cele patologice.” (p. 6)
5. Dificultatea definirii și deosebirea dintre spiritualitate și religie sînt discutate, concluzionând că spiritualitatea înglobează religia, și nu invers. Spiritualitatea, ca și personalitatea, este o caracteristică universală definitorie a umanității, care se referă în primul rând la relaționarea omului cu sine însuși, cu ceilalți, și cu dimensiunea transcendențială. Spiritualitatea implică conștientizarea situației omului în relație cu ceva care nu se poate înțelege complet, care este dincolo de observație și rațiune; în principal un proces interior. Religia, pe de altă parte, abordează relația cu divinul transcendențial prin intermediul instituției reprezentative. Implică astfel o afiliere doctrinală, recunoașterea ierarhiei religioase, o serie de practici religioase, și alte cerințe. Un individ de aceea poate fi spiritual fără să fie religios, și invers. Colegiul Regal al Psihiatrilor din Marea Britanie (2010) a conceput un pamflet informațional de largă circulație intitulat *Spiritualitatea în Sănătatea Mentală* (sursa online în referințe).

Introducerea spiritualității în formarea profesională medicală este tot mai răspândită și în SUA. Ministrul sănătății Dr. David Satcher, a solicitat în raportul său asupra situației sănătății mentale, creșterea cercetării asupra legăturii dintre spiritualitate și sănătate psihică (Satcher, 1999). Astăzi, trei sferturi din universitățile medicale din SUA oferă cursuri despre impactul spiritualității asupra sănătății (Booth, 2008). Asociația Colegiilor Medicale din America (AAMC), în proiectul său de obiective (2010), recunoaște spiritualitatea ca un factor care contribuie la sănătatea fizică și psihică. În plus, se specifică că este important pentru toți specialiștii în științele medicale să înțeleagă impactul spiritualității pacientului asupra viziunii vieții, morții, sănătății, tratamentului, etc. Fundația Templeton (2010) alocă resurse financiare considerabile cercetării legăturii dintre religie/spiritualitate și sănătate în multe universități americane și programe medicale. Un jurnal medical profesional important – *Southern Medical Journal* – a inaugurat un proiect de amploare în domeniul cercetării spiritualitate-medicină, legitimizând și extinzând și mai mult această inițiativă (Koenig, 2005). Universități medicale prestigioase precum Georgetown și Duke oferă formare universitară și post-universitară în domeniul impactului spiritualității asupra sănătății, plus conferințe, publicații și burse pentru studii și cercetare în același domeniu. Există astfel nu numai o recunoaștere solidă și semnificativă a spiritualității în domeniul medical și psihologic dar se observă chiar conturarea unei noi paradigme, care stă la baza noii medicine (domeniul numit în SUA „new medicine”).

3. Ce este spiritualitatea?

Esența sentimentului spiritual implică conștientizarea unei dimensiuni mai presus de noi care se extinde din noi, în continuarea noastră, care operează în întreg universul, și cu care individual poate avea o legatură permanentă prin care se poate salva atunci când natura lui umană îl ruinează.

(William James as cited în Braud, 2006, p. 508).

În timp ce cuvintele spiritualitate și religie sunt adesea folosite alternativ, există o diferență importantă între spiritualitate și religie. Religia și-a asumat de mult monopolul asupra ce înseamnă spiritual, susținând că spiritualitatea adevărată nu poate fi laică. Cu toate acestea, emoțiile umane de pace interioară, de compasiune, de reverență, sau iertare, provin și din provincia laică. Ele pot apărea și se pot aprofunda în confruntarea cu cele mai înalte valori ale noastre (adevăr, iubire, altruism, etc.), sau cu întrebări existențiale. Pentru unii imersiunea în natură este o comuniune spirituală. Cei care se consideră „spirituali, dar nu religioși” cred în existența a multiple căi spirituale. Potrivit unui sondaj de opinie recent (N=1003), aproximativ 30% din populația Statelor Unite ale Americii se consideră spirituali, dar nu religioși. Procentajul celor care s-au declarat agnostici, atei, sau nereligioși a fost de 11% (Stone, 2009).

Spiritualitatea seculară adesea poartă conotațiile unei credințe personalizate, mai puțin structurată, mai deschisă la idei noi și diverse influențe, și pluralistă în comparație cu credința doctrinară a religiilor organizate. Este perceperea unei transcendențe imanente în spiritualitate, spre deosebire de perceperea unei divinități separate de om în religie, care ordonează lumea prin recompensă și pedeapsă. Spiritualitatea este vie, în evoluție, se bazează pe auto-cunoaștere și experiență. Religia este rigidă, stabilită în dogmă.

Încă din anii 1950, în cercetarea sa privind relația dintre religie și prejudecăți etnice, Gordon Allport a început să diferențieze între religiozitate extrinsecă și intrinsecă. Religiozitatea extrinsecă are o valoare socială, este în principal fie practică de ochii lumii, fie pentru că servește interesele individuale. Chiar dacă persoana respectivă frecventează biserica, nu trăiește valorile spirituale în viața de zi cu zi. În orientarea intrinsecă, individul internalizează crezul și depune eforturi pentru a trăi conform crezului și al urma integral. În acest sens, cel cu o orientare intrinsecă este cel care se auto-transformă. Bazat pe rezultatele studiului, Allport a estimat componența socială la 20% orientare intrinsecă și 80% orientare extrinsecă, cei cu o orientare religioasă extrinsecă făcându-se vinovați de prejudiciere mult mai ridicată decât cei cu o orientare intrinsecă (Allport, 1967).

Elkins și colegii săi (1986) au avansat o definiție importantă a spiritualității în cadrul psihologiei umaniste, independentă de orice orientare religioasă, pe baza căreia ulterior au construit un test psihologic de determinare a orientării spirituale. Autorii susțin că experiențele spirituale se constituie în context teistic sau non-teistic, și că trunchiul comun al tuturor căilor spirituale, este găsit în interior, la nivel fenomenologic. „În viziunea psihologică, spiritualitatea este pur și simplu o extensie naturală a sinelui conștient în regiunile transcendente inconștiente ale Sinelui” (Elkins et al., p. 10). Definiția a fost dezvoltată pe baza studiilor lui Eliade, Jung, Maslow, și alții. Orientarea spirituală se măsoară de-a lungul a nouă coordonate sau dimensiuni (Elkins et al., p. 11) :

1. O dimensiune transcendentă bazată pe experiență;
2. Semnificația și scopul vieții: „omul spiritual a dezvoltat certitudinea că viața lui are o semnificație profundă”
3. Misiune în viață: „omul spiritual are un sens al vocației” simte că are o misiune de îndeplinit în viață;
4. Sacralitatea vieții: „omul spiritual crede în sacralitatea vieții și deseori are trăiri profunde de compasiune, evlavie, reverență, și venerație chiar și în cadre nereligioase;”
5. Deprecierea valorilor materiale: „omul spiritual apreciază valorile materiale ... dar știe că satisfacția vieții nu provine din aceste valori materiale și nici nu adoptă materialismul ca un substitut al nevoilor spirituale frustrate.”
6. Altruism
7. Idealism: „omul spiritual este un vizionar angajat în transformarea lumii într-o lume mai bună”;
8. Cunoașterea tragicului: „omul spiritual este conștient de realitatea tragică a existenței umane”; și,
9. Fructele spiritualității: experiențe spirituale benefice.

Aceste nouă coordonate reprezintă manifestările psihologice ale spiritualității. Nu propunem că aceste indicii înglobează semnificația spiritualității, ci propunem că ele reprezintă un bun instrument de evaluare a orientării spirituale. Testul conceput de Elkins și colegii săi se poate folosi în contextul clinic, educațional, sau în cercetare.

4. Paradigma științifică postmodernistă

Știința este generată și dedicată cercetării libere: ideea că orice ipoteză, oricât de ciudată, merită să fie luată în considerare. Suprimarea ideilor incomode sînt comune în religie și politică, nu în calea spre cunoaștere, nu în știință.

(Carl Sagan, 1985, p. 74)

Psihologia transpersonală este constituită și se dezvoltă pe baze științifice. Dimensiunea transpersonală „este ontologic reală și susceptibilă la validarea consensuală de către alte persoane, exact așa cum este și lumea materială studiată de către oamenii de știință” susține Grof (2008, p. 49). Daniels, un alt lider în domeniu, pledează pentru examinarea și re-examinarea premiselor noastre, ipotezelor și predicțiilor, utilizând cât mai mult posibil

metodele empirice, accentuând factorii psihologici, și comunicând rezultatele noastre comunității științifice (2005). Studiarea trăirilor transpersonale, a dezvoltării psihospirituale a omului, a transformărilor profunde, a experiențelor cele mai magnifice și semnificative în viață, se face științific în psihologia transpersonală. Încă de la începutul secolului trecut, William James a considerat experiența spirituală ca obiect legitim al analizei psihologice, introducând astfel și conceptul de empiricism radical care încorporează studiarea stărilor fenomenologice interne, în afara comportamentului exterior. Este adevărat că în majoritatea cazurilor, experiențele transpersonale nu se pretează cercetării cantitative experimentale, și de aceea metodele calitative sînt preferate. Metodele de cercetare trebuie să fie compatibile cu obiectul de studiu ca rezultatele să aibe validitate. Nu înseamnă însă că cercetarea este mai superficială. Dimpotrivă, metodele calitative solicită mai multă muncă și dedicație, iar rezultatele sînt de multe ori mai aproape de adevăr, pentru că ele reflectă și studiază fenomenul în integritatea sa, nu fragmentat și supus unor condiții artificiale, așa cum se obișnuiește în cercetarea cantitativă.

Psihologiile încorporate în tradițiile filozofice spirituale precum Budismul sau Advaita Vedanta, pe care psihologia transpersonală le include în obiectul de studiu, au fost dezvoltate tot prin metode empirice - prin observarea minuțioasă și susținută a psihicului de-a lungul a mii de ani. India și Tibetul au descoperit inconștientul, tehnicile de condiționare și deconstrucție psihologică și alte taine ale psihicului cu mii de ani înaintea noastră. Astăzi, oameni de știință în biologie, fizică, neurologie, psihologie și alte domenii organizează întâlniri periodice cu Dalai Lama și alți oameni evoluți spiritual pentru a-i consulta în privința dilemelor cu care se confruntă. Tezaurul cunoașterii lor a fost contruit în special prin explorarea lumii interioare, spre deosebire de lumea exterioară studiată în știință.

În fizica cuantică, teoria sistemelor, și biologia nouă, conștiința a devenit un construct esențial în teorie și cercetare. Curios însă, psihologia tradițională care ar trebui să fie în fruntea acestor studii evită subiectul, fiind blocată într-o paradigmă post-positivistă și un mod de funcționare reduționist. Psihologia transpersonală este domeniul care include ca obiect de studiu stările diverse de conștiință și evoluția conștiinței. B. Josephson, un laureat al Premiului Nobel în fizică și B. Rubik, un biofizician, au solicitat o expansiune a ceea ce constituie „știință” la nivel global, precum și în toate domeniile, astfel încât să cuprindă studiul conștiinței subiective și evoluția ei.

Este nevoie să adresăm în mod activ, în metodologie și teorie, limitările științei, și să găsim un loc în viziunea noastră despre lume pentru cunoștințele personale dobândite prin introspecție. De asemenea, contribuția importantă a intuiției la procesul prin care cunoașterea avansează trebuie să fie pe deplin recunoscută. (citați în Braud & Anderson, 1998, p. 14)

Menționam în introducerea acestui articol că filozofia pozitivistă și metodologia experimentală aferentă, reprezintă pentru științele sociale în special, un pat procustean. Știința poate să devină și ea dogmă, la fel ca religia. Charles Tart a numit această formă dogmatizată a științei - *scientism* (1993, 1997, 2004, 2009). Profesorul Tart de la Institutul de Psihologie Transpersonală din Palo Alto, a conceput un crez al științei pe care îl citește frecvent studenților săi, cerându-le să considere acest crez drept filozofia lor în viață. Crezul conține ipotezele care stau la baza protocolului științific tradițional, nedeclarate, dar recunoscute ca inerente în atitudinea științifică. Iată acest crez în forma sa simplificată:

CRED în universul material ca unică realitate. Este un univers care funcționează pe baza unor legi fizice fixe.

AFIRM că universul nu are un creator, nici un scop obiectiv, nici un sens, sau destin.

MENȚIN că toate ideile despre Dumnezeu, ființe iluminate, profeți sau forțe non-fizice sînt superstiții și iluzii. Viața și procesul de conștientizare sînt complet identice proceselor fizice și au apărut prin interacțiuni aleatorii ale forțelor fizice. Ca și restul vieții pe planetă, viața și conștiința mea nu au nici un scop obiectiv sau vreun sens. Nu am un destin.

CRED că toate valorile morale sunt subiective, provenite numai din factori determinanți biologici, istoria personală, și hazardul. Prin urmare, valorile care îmi ordonează viața au la bază rațiunea că ceea ce-mi place mie este Bun, și ceea ce-mi displace sau provoacă durere e Rău. Aceeași rațiune impune ca prietenii și dușmanii să fie folosiți astfel încât să-mi sporească plăcerea, și să-mi diminueze durerea.

AFIRM că bisericile nu au nici un folos real, în afara asistenței sociale. Nu există pedeapsă pentru păcate sau recompensă pentru virtute, deși acțiunile noastre pot avea consecințe sociale. Virtute pentru mine înseamnă să obțin ceea ce doresc fără să fiu prins/ă.

MENȚIN că moartea trupului este moartea minții. Nu există viață după moarte, și orice speranță în acest sens este nonsens. (Tart, 1997, p. 41)

Evident exagerate pentru a spori impactul, orice student și orice om de știință recunoaște aceste convingeri ca fiind fundamentale în știință. Studenții reacționează întotdeauna prin exprimarea deziluziei, a unei deprimări asociată cu viziunea lumii nihiliste care rezultă. În acest context, și limitele științei devin mai evidente, dând naștere la *scientism*. Psihologia tradițională de multe ori se face vinovată de scientism. Operaționalizarea și fragmentarea fenomenului psihic pentru a putea fi studiat cantitativ, condițiile artificiale de „laborator” impuse, conduc la denaturarea fenomenului studiat. Protocolul științific clasic este inadecvat în cercetarea psihicului, în special al

experiențelor umane pline de semnificație, al experiențelor transformative, cu adevărat profund umane. Și tocmai aceste experiențe fac obiectul de cercetare al psihologiei transpersonale. De aceea, psihologia transpersonală, împreună cu alte științe sociale și umaniste au adoptat paradigma postmodernistă sau constructivistă. În paradigma postmodernistă, perspectiva este lărgită, știința beneficiază de o arie mai amplă în privința metodologiei, a aplicațiilor, de o viziune mai integratoare și diversificată asupra realității și conjuncturii în cercetare. Metodele calitative (care accentuează subiectivitatea) sînt folosite împreună cu cele cantitative. Cîteva din metodele calitative psihologice sînt metoda fenomenologică derivată din psihologia existențială și filosofia Husserliană, cazul de studiu derivat din cazuistica clinică și sociologie, biografia, etnografia derivată din antropologie, hermeneutica, metodele feministe de cercetare, metoda heuristică, și multe altele (Denzin & Lincoln, 2005). În plus cîteva metode calitative specifice psihologiei transpersonale sînt investigația științifică integrală, investigația calitativă intuitivă, analiza organică, metoda fenomenologică transpersonală, și altele (Braud & Anderson, 1998).

Se recunoaște rolul esențial pe care îl reprezintă factorii sociali în construcția realității, a subiectivității contextului științific, a gradului de conștientizare a cercetătorului, etc. Iată cîteva puncte prin care se deosebește de paradigma pozitivistă sau post-pozitivistă reducționistă:

- În cercetarea științifică pozitivistă, subiectivitatea și emoțiile nu sînt valorificate, de fapt se încearcă eliminarea lor. În paradigma postmodernistă și astfel în cercetarea transpersonală, valorificăm atât obiectivitatea cât și subiectivitatea (emoțiile, auto-reflecția, intuiția).
- Știința pozitivistă funcționează din perspectiva unui observator detașat al realității, un observator obiectiv. Psihologia transpersonală, luând în considerație și descoperirile fizicii cuantice, adoptă perspectiva cercetătorului nu ca observator, ci ca participant și creator al realității.
- Știința pozitivistă consideră dimensiunea materială ca fiind primară, și conștiența ca pe o funcție a creierului. În viziunea transpersonală, conștiența este răspândită la toate nivelele realității și este de fapt sursa primară a existenței, principiul creativ al universului, inclusiv al realității materiale.

„Care ar fi atunci raportul dintre materie și spirit? Totul e spirit” răspunde profesorul Petrini, *Cel mai iubit dintre pămînteni*. „Asta înseamnă că spiritul creează materia? Își creează o aparență. Universul în ansamblul său este conștient de sine. Atunci ce este spiritul? Este conștiența cosmică” (Preda, 1980/2003, p. 423). Comuniștii l-au găsit pe Petrini „vinovat de idealism și fondator al unei noi religii” (Preda, vol II, p. 38). Pentru ei, spiritul aparține religiei, materia științei, și cele două nu se amestecă. Psihologia transpersonală studiază acea zonă de confluență, unde cele două se amestecă, dar abordarea este științifică, nu religioasă.

5. O posibilă contribuție română la psihologia transpersonală

Cine a văzut ceva și n-a orbit? Cine știe cu adevărat un lucru și mai poate să-l spună? Cine a întâlnit adevărul și n-a fost strivit de el?

(Noica, 1992)

Una din criticile autorilor acestei lucrări vede metafizica științifică a psihologiei transpersonale ca pe o deraiere reducționistă născută din matricea culturală vestică a pozitivismului și empiricismului. Blaga vede în fenomenologia transcendențială a lui Husserl și în cea a lui Heidegger o ignorare a naturii dualiste a cunoașterii care este percepută ca un proces liniar și unidirecțional. Calea paradisiacă în metafizica cunoașterii lui Blaga (numită apolinică la Nietzsche și gotică la Frobenius și Spengler), purcede dinafară înăuntru. Acest proces nu reușește nici să înțeleagă miezul lucrurilor nici să le explice altfel decât prin reprezentări străine reprezentatului, în forma unor construcții sau cartografii cognitive. Pe de altă parte, calea luciferică de cunoaștere (dionisiacă la Nietzsche, sau sofianică la Frobenius și Spengler), se mișcă dinăuntru în afară în mod non-liniar, disipativ, și fractal. Deși urmărește deschiderea misterelor, pătrunderea în aspectul lor criptic, și revelarea lor, nici această cale nu își atinge scopul pierzându-și graiul la trecerile de la imanent la personal și la transcendent. Corola luminii (taina) nu poate fi grăită în cognitiv fără o împușinare substanțială. În *Cenzura Transcendentă* Blaga (2003) notează:

Nu există revelații adecvate. Însăși noțiunea de revelație este doar un concept pur teoretic. De fapt, nici un mister existențial nu trece de bariera cunoașterii rămânând ceea ce este în starea sa originală. Pragul vrăjit al cunoașterii îl transformă pe orice oaspete care îl trece. În realitate, nu există decât revelații disimulate. Revelația unui mister existențial este întotdeauna o revelație împușinată, cenzurată de însăși structura mecanismului cognitiv menit să primească misterul ființei. (p. 34-35)

Poate că, după cum spune Constantin Noica, sinele care a rupt cercul eului devine întotdeauna și dezmințirea noastră (ca ego) și orizontul mișcător și înlărgitor (transpersonal, transcendent) cu care ne adeverim în adâncul ființei (immanent). „Nu credeam să-nvăț a muri vreodată,” zice Eminescu în *Odă (în metru antic)*. Versul este tălmăcit de Constantin Noica ca însemnând „eul care și-a găsit Sinele.” Această cunoaștere de Sine - obiectul psihologiei transpersonale – se rezolvă prin depășirea scindării între viață și moarte, finit și infinit, cosmic și

terestru, apolinic și dionisiac, paradisiac și luciferic, liniar și non-liniar, fanatic și criptic. Odată ce paradoxul uniunii polarităților transcendent-imanent este împlinit, pasărea își înalță cele două aripi și poate zbura.

Autorii sugerează că psihologia transpersonală contemporană ar putea beneficia de aportul matricelor stilistice și culturale românești ancorate în stihiiile și misterele ființării. Spre deosebire însă de individuarea centrifugă a lui Ken Wilber către cosmic și transcendent, „Sineizarea” română a lui I. Mânzat (citată în Mohîrță, 2005, p. 9) este centripetă și immanentă, or, cum o numește el, „un pelerinaj către centrul Ființei”. Așa cum prin acceptarea metodelor riguroase ale cercetării științifice psihologia transpersonală română evită pericolele senzaționalului, spiritismului, și ale apocalipticului, tot așa psihologia transpersonală vestică și-ar putea adânci cunoașterea de sine și îmbogăți metodologia de lucru prin examinarea meta-reflectivismului nostru existențial.

References

- Allport, G. W., & Ross, M. J. (1967). Personal religious orientation and prejudice. *Personality and Social Psychology*, 5(4), 432-443.
- American Association of Medical Colleges. (2010). Medical School Objectives Project: Communication in Medicine. Retrieved from <http://www.aamc.org/meded/msop/start.htm>
- Blaga, L. (2003). *Cunoașterea luciferica. Trilogia cunoașterii – vol III*. București: Editura Humanitas.
- Blaga, L. (2003). *Cenzura transcendentă. Trilogia cunoașterii – vol II*. București: Editura Humanitas.
- Eminescu, M. (1883). *Odă (în metru antic)*. Retrieved from <http://www.versuri-si-creatii.ro/poezii/e/mihai-eminescu-9zudtpd/oda-in-metru-antic-7zudzpn.html>
- Booth, B. (2008). More schools teaching spirituality in medicine. *American Medical News*. Retrieved from <http://www.ama-assn.org/amednews/2008/03/10/prsc0310.htm>
- Braud, W. (2003). *Distant mental influence: Its contributions to science, healing, and human interactions*. Charlottesville, VA: Hampton Roads Publishing Company.
- Braud, W. (2006). Educating the “More” in holistic transpersonal higher education: A 30+ year perspective on the approach of the Institute of Transpersonal Psychology. *Journal of Transpersonal Psychology*, 38(2), 133-158.
- Braud, W., & Anderson, R. (1998). *Transpersonal research methods for the social sciences*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Caplan, M., Hartelius, G., & Rardin, M. A. (2003). Contemporary viewpoints on transpersonal psychology. *Journal of Transpersonal Psychology*, 35(2), p. 143-162.
- Cranson, R. W., Orme-Johnson, D. W., Gackenbach, J., Dillbeck, M. C., Jones, C., & Alexander, C. (1991). Transcendental meditation and improved performance on intelligence-related measures: A longitudinal study. *Personality and Individual Differences*, 12(10), 1105-1116.
- Daniels, M. (2005). *Shadow, self, spirit: Essays in transpersonal psychology*. Charlottesville, VA: Imprint Academic.
- Denzin, N. K., & Lincoln, Y. (2005). *The Sage handbook of qualitative research*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Elkins, D. N., Hedstrom, L. J., Hughes, L. L., Leaf, J. A., & Saunders, C. (1988). Toward a humanistic-phenomenological spirituality: Definition, description, and measurement. *Journal of Humanistic Psychology*, 28(4), 5-18.
- Grof, S. (1988). *The adventure of self-discovery*. Albany, NY: State University of New York Press.
- Grof, S. (1996). Theoretical and empirical foundations of transpersonal psychology. In S. Boorstein (Ed.), *Transpersonal psychotherapy* (pp. 43-66).
- Grof, S. (2008). Brief history of transpersonal psychology. *International Journal of Transpersonal Studies*, 27, 2008, 46-54.

- Hartelius, G., Caplan, M., & Rardin, M. A. (2007). Transpersonal psychology: Defining the past, divining the future. *The Humanistic Psychologist*, 35(2), 1-26.
- John Templeton Foundation. (May, 2010). Spirituality and health: Funding Initiatives. Retrieved from http://www.templeton.org/capabilities_2004/spirit01C.html
- Jung, C. G. (1980). *The archetypes and the collective unconscious* (R. F. C. Hull, Trans.). Princeton, NJ: Princeton University Press. (Original work published 1959)
- Kember, P. (1985). The Transcendental Meditation technique and postgraduate academic performance. *British Journal of Educational Psychology*, 55(2), 164-166.
- Koenig, H. G. (2005). Religion, spirituality and medicine: the beginning of a new era. *The Free Library*. Retrieved from [http://www.thefreelibrary.com/Religion, spirituality and medicine: the beginning of a new...-a0141626486](http://www.thefreelibrary.com/Religion,+spirituality+and+medicine:+the+beginning+of+a+new...-a0141626486)
- Mohirita, I. (2005). *Calea Sufletului*. București: Editura Psyche.
- Maslow, A. (1969). The further reaches of human nature. *Journal of Transpersonal Psychology*, 1(1), 1-9.
- Metzner, R. (1986). *Opening to inner light: The transformation of human nature and consciousness*. Los Angeles: Jeremy P. Tarcher.
- Miller, J., Fletcher, K., & Kabat-Zinn, J. (1995). Three-year follow-up and clinical implications of a mindfulness meditation-based stress reduction intervention in the treatment of anxiety disorders. *General Hospital Psychiatry*, 17(3), 192-200.
- Noica, C. (1992). *Mathesis sau bucuriile simple*. București: Editura Humanitas.
- Preda, M. (1980/2003). *Cel mai iubit dintre pamanteni* (3 volume). Editura Cartex.
- Royal College of Psychiatrists' Spirituality and Psychiatry Special Interest Group Executive Committee. (2010). *Spirituality and Mental Health*. Retrieved from <http://www.rcpsych.ac.uk/mentalhealthinfo/treatments/spirituality.aspx>
- Sagan, C. (1985). *Cosmos*. New York: Ballantine Books.
- Satcher, D. (1999). Mental Health: A Report of the Surgeon General. Retrieved from <http://www.surgeongeneral.gov/library/mentalhealth/chapter2/sec8.html>
- Schneider, R. H., Alexander, C. N., Staggers, F., Orme-Johnson, D., Rainforth, M., Salerno, J., Sheppard, W., Castillo-Richmond, A., Barnes, V., & Nidich, S. (2005). A randomized controlled trial of stress reduction in African Americans treated for hypertension for over one year. *American Journal of Hypertension*, 18(1), 88-98.
- Shapiro, S., Schwartz, G., & Bonner, G. (1998). Effects of mindfulness-based stress reduction on medical and premedical students. *Journal of Behavioral Medicine*, 21(6), 581-599.
- Stone, D. (2009). One nation under God? *Newsweek*, April 07, 2009. Retrieved from <http://www.newsweek.com/2009/04/06/one-nation-under-god.html>
- Sutich, A. (1976). The emergence of the transpersonal orientation: A personal account. *Journal of the Transpersonal Psychology*, 8(1), 5-19.
- Tart, C. (1993). Consciousness: A Psychological, Transpersonal and Parapsychological Approach. Paper presented at the third International Symposium on science and consciousness. Ancient Olympia. Retrieved from http://www.paradigm-sys.com/ctt_articles2.cfm?id=38
- Tart, C. (1997). *Body, mind, spirit: Exploring the parapsychology of spirituality*. Charlottesville, VA: Hampton Roads.

- Tart, C. (2004). On the scientific foundations of transpersonal psychology: Contributions from parapsychology. *Journal of Transpersonal Psychology*, 36(1), 66-90.
- Tart, C. (2009). *The end of materialism: How evidence of the paranormal is bringing science and spirit together*. Oakland, CA: New Harbinger Publications, Inc.
- Valle, R., & Mohs, M. (1998). Transpersonal awareness in phenomenological inquiry: Philosophy, reflections, and recent research. In W. Braud & R. Anderson, *Transpersonal research methods for the social sciences* (pp. 95-113). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Verhagen, P. J. (2008). *Proposal for a consensus statement about spirituality and religion in psychiatry*. Presented at a meeting of the World Psychiatric Association, the Section on Religion, Spirituality, and Psychiatry. Unpublished manuscript.
- Walsh, R., & Vaughan, F. (1993). *Paths beyond ego: The transpersonal vision*. New York: Jeremy P. Tarcher/ Putnam.
- Walsh, R. & Shapiro, S. L. (2006). The meeting of meditative disciplines and western psychology: A mutually enriching dialogue. *American Psychologist*, 61(3), 227-239.
- White, R. A. (1997). Dissociation, narrative, and exceptional human experience. In S. Krippner & S. Powers (Eds.), *Broken images, broken selves: Dissociative narratives in clinical practice* (pp. 88-121). Washington, D.C.: Brunner-Mazel.
- White, R. (1998). Becoming more human as we work. In W. Braud & R. Anderson (Eds.), *Transpersonal research methods for the social sciences* (pp. 128-145). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Wilber, K. (1993a). *The spectrum of consciousness*. Wheaton, IL: Quest Books.
- Wilber, K. (1993b). The pre/trans fallacy. In R. Walsh & F. Vaughan (Eds.), *Paths beyond ego: The transpersonal vision* (pp. 124-129). New York: Jeremy P. Tarcher/Putnam.
- Wilber, K. (1996). *The Atman project: A transpersonal view of human development*. Wheaton, IL: Quest Books.