

Трансперсональная психология

В 1968 году **Маслоу** привлек внимание коллег к ограниченности возможностей гуманистической модели психологии. *Он сделал вывод, что кроме самоактуализации есть и другие возможности преобразования личности.* Когда вершинные переживания бывают особенно мощными, ощущение своего «я» растворяется в осознании какого-то более обширного единения. По-видимому, термин «самоактуализация» не подходит для этих переживаний. «Человеку необходимо иметь какую-то жизненную основу из личностных ценностей, из философских убеждений... Чтобы чем-то жить и быть понятым другими людьми, это нужно, как нужен солнечный свет, кальций или любовь».

Трансперсональная психология привносит в традиционные подходы к проблемам признание того, что человеческие переживания имеют духовный аспект.

Основная задача трансперсональной психологии заключается в том, чтобы подвести под имеющийся материал научную базу и изложить его научным языком.

Основная доктрина трансперсональной психологии заключается в том, что каждый индивид имеет, кроме обыденного, более глубокое или истинное «я», которое человек ощущает при трансперсональных состояниях сознания. Независимое от личности и личного эго, это «я» является источником мудрости, душевного здоровья и гармонии.



Словарь Вебстера определяет трансперсональное как «простирающееся или идущее за пределы персонального или индивидуального». Термин относится к распространению идентичности за пределы индивидуальности и личности. Одно из основных положений трансперсональной психологии заключается в том, что мы не знаем, каков полный диапазон человеческих возможностей. Каждый индивид обладает безграничными возможностями духовного роста, и это придает смысл трансперсональной психологии.

Подходы к трансперсональной психологии

- «Без трансцендентального и трансперсонального мы становимся больными, грубыми и отрицаем все и вся или же впадаем в состояние полной безнадежности и апатии» (Маслоу).
- «Трансперсональные опыты можно охарактеризовать как опыты, при которых ощущение идентичности или ощущение своего «я» распространяется за пределы индивида или личности, охватывая более широкие аспекты таких понятий, как человечество, жизнь, душа (psyche) и космос... Трансперсональная психология — это психологическое изучение трансперсональных опытов и их коррелятов (включающих повседневную жизнь, творчество или духовные переживания, инспирированные подобными экспериментами)» (Уэлш и Ваген).
- Рассмотрев сорок определений данного предмета, авторы (Ладжой и Шапиро)вывели следующее: *«Трансперсональная психология занимается изучением наиболее высокого потенциала человечества, распознаванием, пониманием и реализацией объединяющих, духовных и трансцендентальных переживаний».*

Вечная (perennial) модель

Вечная модель включает четыре основных положения:

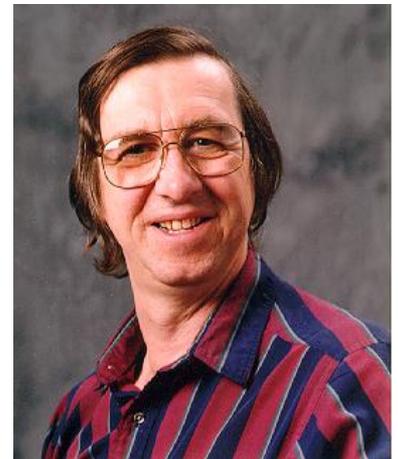
1. Существует некая *трансцендентальная реальность или единство (Unity)*, охватывающая все явления.
2. *Эго или индивидуальное «я»* представляет собой всего лишь отражение большего, трансперсонального («сверхперсонального») «я» или единства. Мы приходим из этого большого «я» и туда возвращается. Мы теряем связь с источником, откуда вышли, и нам необходимо снова почувствовать эту связь, чтобы сформироваться как здоровая и цельная личность.
3. Совершенно очевидно, что индивиды могут непосредственно воспринимать эту реальность или большое «я» как *центр духовных ценностей*.
4. Этот опыт приводит к качественным изменениям в ощущении самого себя и окружающего мира. Это *мощный опыт*, позволяющий заново оценить самого себя.

Новая парадигма

Подходы, на которых основывается трансперсональная психология **Томас Кун** (1962) назвал *новой парадигмой*.

Кун определял новую парадигму как набор ценностей и понятий, которых придерживаются члены любого научного сообщества. В любом таком сообществе теория и практические исследования идут в русле фундаментальных понятий и ценностей. Кун указывает, что решающий прорыв в науке часто происходит в результате коренного изменения парадигмы, которой придерживались исследователи. К сожалению, в первое время новое почти всегда встречает яростное сопротивление. Сторонники нового течения обычно обвиняются в использовании антинаучных методов или в изучении далеких от науки проблем.

Тарт (1975) детально проанализировал подходы, отличающие трансперсональную психологию от традиционной. Сюда входят следующие отличия:



Отличие трансперсональной психологии от традиционной:

Старые понятия

Физика — это наука наук, изучение реального мира. Мечты, эмоции, человеческие переживания, в общем, все — производное от физики.

Индивид существует в относительной изоляции от окружающего мира. Каждый из нас по своей сути является независимым созданием. И не ощущая себя частицей мира, мы можем стремиться властвовать над ним.

Обыденное состояние нашего сознания является наилучшим, самым удобным (адаптивным) из всех возможных вариантов того, как может быть организован разум. Все другие состояния сознания не столь хороши или не являются нормальными. Даже «творческие состояния» вызывают подозрения, часто их рассматривают как граничащие с патологией.

Желание испытать измененные состояния сознания является признаком патологии или незрелости

Основное (basic) развитие личности завершается с повзрослением, за исключением невротиков, людей, в детстве перенесших психологическую травму и т. п.

Новые понятия

Психологическая реальность почти так же реальна, как физическая. И современная физика подтверждает, что эти реальности не так уж далеки друг от друга.

Между всеми формами жизни существует глубинная психологическая духовная связь. Каждый индивид — это космическое создание, там, в космосе, его настоящие корни.

Возможны ощущение, сознание и даже разумность более высокого уровня. То, что мы называем пробудившимся сознанием, на самом деле больше похоже на «беспробудный сон» (waking sleep), в котором мы используем всего лишь малую часть нашего разума и наших возможностей.

Стремление испытать различные состояния сознания совершенно естественно для здорового развития человека.

У обычных взрослых индивидов всего лишь рудиментарный уровень зрелости. Данная основа представляет собой только фундамент для дальнейшей духовной работы и развития мудрости и зрелости более глубокого уровня.

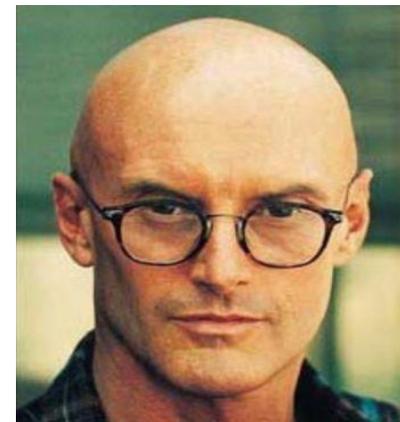
Работа Кена Вилбера

Кен Вилбер был крупным теоретиком трансперсональной психологии. Вилбер *попытался интегрировать восточную и западную психологию в единую модель. Согласно Вилберу, духовное развитие помогает преодолеть целый ряд дихотомий (dichotomies) человеческой психики:*

1. Во-первых, это **разрыв между сознанием и подсознанием**, или между персоной (persona) и тенью.
2. Затем это **разделение между разумом и телом**, разделение организма и окружающей среды.
3. Финальная стадия духовного развития — это **достижение мистического единения с гармонией космоса**.

Вилбер доказывает, что каждый уровень сознания имеет свои проблемы и соответствующие формы терапии или духовной практики.

Вилбер также описал духовный рост и развитие человеческой личности применительно к двум основным методикам. Во-первых, есть **«внешняя дуга»** (верхний, внешний полукруг «круга» — arc), методика развития личности, развитие эго. Вторая методика — это **«внутренняя дуга»** (полукруг), это трансперсональное, духовное развитие от самосознания к сверхсознанию.



Работы Станислава Грофа

Гроф описал следующие характерные особенности опытов с психоделиками: ощущение преодоления пространства и времени; ощущение преодоления различий между материей, энергией и сознанием; преодоление разрыва между индивидом и внешним миром.

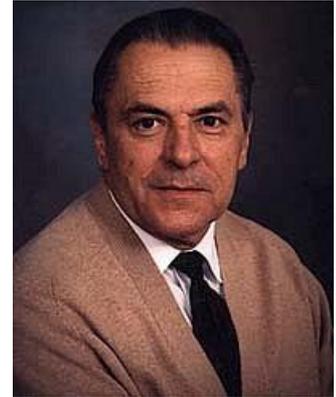
Гроф разделил опыты с психоделиками на четыре категории:

1. **Абстрактные опыты** — это главным образом переживания, связанные с органами чувств, необычно яркое восприятие цвета или звуков.

2. **Психодинамичные опыты** — это ожившие эмоционально окрашенные воспоминания. Сюда же относятся переживания, имеющие символический смысл, подобные тем образам, которые мы видим в своих снах.

3. **Перинатальные опыты** — переживания, связанные с рождением и смертью. Гроф говорит, что процесс рождения имеет четыре стадии.

Первая начинается с периода, предшествующего началу схваток. Развивающийся ребенок спокойно лежит в утробе матери. Эта стадия ассоциируется с ощущением безграничности и с такими символами, как, например, океан. *Вторая стадия*, начало схваток, ассоциируется с тревогой и угрозой, ощущением западни. Во время *третьей стадии* ребенок продвигается по родовому каналу. С этой стадией может ассоциироваться борьба за существование, сильное давление и ощущение удушья. *Четвертая стадия* — это саморождение ребенка, борьба, которая в конце концов заканчивается освобождением и релаксацией. Сюда же можно отнести ассоциации с созерцанием прекрасного или света, чувство освобождения или спасения, а также переживания, связанные со смертью и новым рождением.



4. **Трансперсональные опыты**, связанные с чувством, что наше сознание простирается за пределы границ эго, за пределы пространства и времени. Среди других переживаний и ощущений можно назвать экстрасенсорное восприятие, видение архетипических образов, память предков, память более ранних реинкарнаций, ощущение полного единения с другими людьми.

Гроф утверждал, что эти четыре уровня взаимосвязаны. Он отмечал, что работа с психодинамическими воспоминаниями, как правило, приводит практикующего к перинатальному и затем к трансперсональному опыту. Верно также и обратное; те, кто испытал глубокие духовные или трансперсональные переживания, находят, что им легче работать с психологическим материалом.

Гроф разработал технику *холотропное дыхание*, дающую возможность входить в состояния сознания, подобные тем, какие бывают в результате воздействия психоделиков.

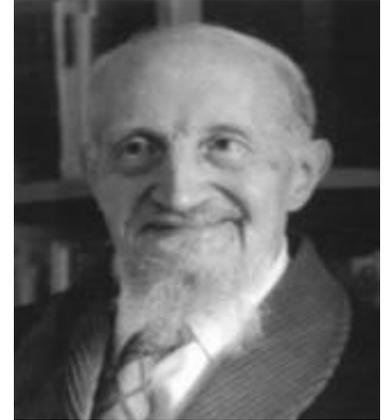
Многие индивиды сообщали о своих переживаниях после холотропного дыхания, которые повторяли результаты, полученные Грофом при работе с ЛСД.

Психосинтез

Другим выдающимся пионером трансперсональной психологии является **Роберто Ассаджиоли**. Ассаджиоли — итальянский психиатр, которому довелось учиться как с Фрейдом, так и с Юнгом, разработал систему, называемую *психосинтезом*.

«То, о чем мы обычно говорим «я», это всего лишь маленькая частица глубинного «Я», которое наше сознание способно осознать в тот или иной момент... Это отражение того, что когда-нибудь станет еще более ясным, еще более живым; и возможно, это «я» сможет воссоединиться со своим истоком».

Ассаджиоли различает *два уровня работы в психосинтезе: персональный (personal) и трансперсональный*. Персональный психосинтез фокусирует внимание на интеграции (integration) личности вокруг личностного «я». Трансперсональный психосинтез занимается воссоединением личности с трансперсональным «я». Ассаджиоли подчеркивает, что личностное «я», в основном, представляет собой отражение трансперсонального «я».

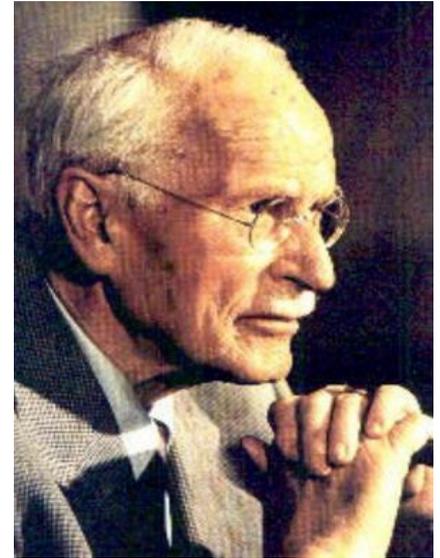


Оценка трансперсональной психологии

Раньше считалось, что трансперсональные аспекты человеческого опыта целиком находятся во владении священников, шаманов и разнообразных духовных наставников. *В настоящее время трансперсональное мы в основном относим к области психологии.* Когда речь идет о таких понятиях, как личностные ценности, значение того или иного явления или цель, которую ставит перед собой индивид, мы задумываемся о высшем смысле, то есть обращаемся к проблемам, имеющим духовную, трансперсональную природу.

К. Юнг считал, что только путем преобразования сознания мы можем изменяться и духовно расти: «Все самые большие и важные проблемы жизни по своей сути неразрешимы. Их вообще невозможно решить, их можно только перерасти. При дальнейших исследованиях оказалось, что это «перерастание» требует нового уровня сознания. На горизонте тех, кто проявляет терпение и упорство, появляются контуры новых возможностей более высокого (или более широкого) порядка».

Что касается научных исследований, трансперсональная психология занимается изучением и объяснениями процесса духовного роста и новых уровней сознания.



Выводы

- Для того чтобы теория личности была достаточно жизнеспособной и правильной, в нее следует включить описание тех высот и тех глубин сознания, которых может достигнуть индивид. Исследователю следует изучать самых творческих, духовно самостоятельных общественно полноценных людей, чтобы получить картину высших достижений, которые может дать психическое здоровье и зрелый опыт.
- Если человек не может реализовать свои таланты и способности, не имеет возможности самоактуализироваться, он будет ощущать фрустрацию, даже если все остальные его потребности, более-менее удовлетворены.
- Мотивация духовного роста не является такой же базовой, как психологические потребности в безопасности, уважении и т. д. На самоактуализацию может оказывать негативное влияние прошлый опыт и сформировавшиеся в результате этого опыта вредные привычки, а также давление общества, влияние группы и внутренние защиты, которые мешают индивиду познать свое собственное «я».