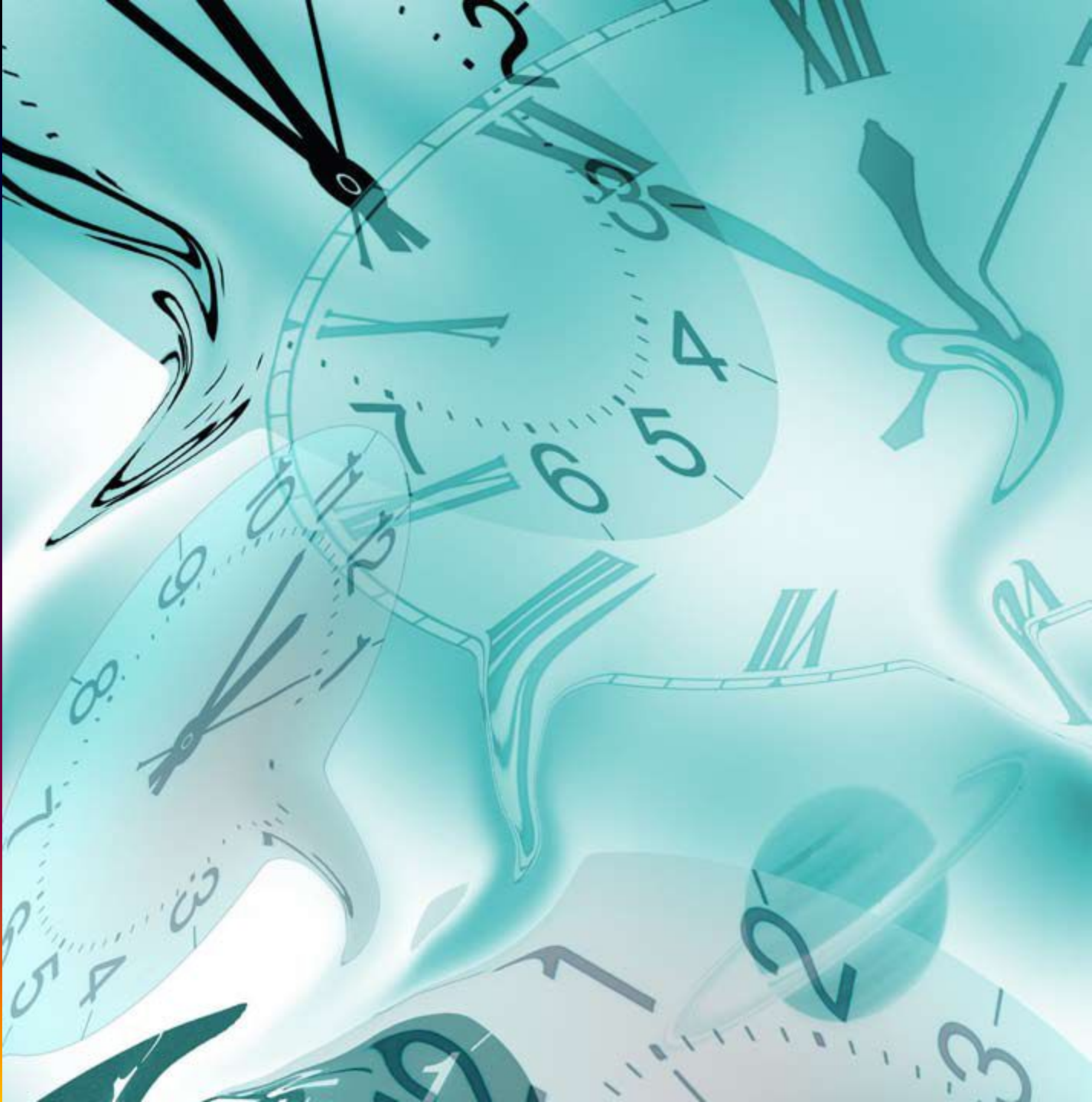


Spirituaalsuse pidulikest võimalustest



Transpersonaalse Assotsiatsiooni seminar
16.veebr.2009

Mare Pork,
Tallinna Ülikooli kliinil. psühhol. prof.
“life coach”, PA, NACS



Ajataju



Kronos

Kairos



Subjektiivne aeg on põhimõtteliselt
lõputu

Üks võimalustest kogeda täielikumalt aega on luua oma
sisemuses teadlik kujutlus kogetud ja parajasti
kogetavast ajast

Emotsionaalne kohalolek

—

elufilosoofia

Pühendumine hetkel toimuvale



see teema ühendab ida- ja lääne

elufilosoofiat

Teadvuse seisundite juhtimine

on “kiirtee” nii tunnete kui mõistuse kasutamisel inimese poolt, teadvuse muutunud seisundite kaudu on võimalik tungitasandi sõltuvustest vabaneda

Idamaiste enesekontrolli tehnikate efektiivsus on leidnud tõestust aju-uuringutes

Emotsionaalne õppimine on vastutuse võtmine
oma tunnete eest **OTSUSTAMINE!**

- ❖ toimub hetkeliselt (kümnenndik msek Davidsoni eksp. j.)
– **tähenduse** mõistmise kaudu

...ja ei vaja kordamist kui **tähenduse** tajutud
sügavus on piisavalt suur ♥ □

Olla emotsionaalselt kohal, pühendunud,
rahulikult positiivne või neutraalne - see tervendab
kehaliselt !

Enamiku inimeste tunded ja meeled on
kaootilised, pidevalt hüppeldes edasi-tagasi
tujude ja teemade vahel. Ja keha
peegeldab seda kaootilist meelt –
kaootiline psüühika tekitab kaootilist
kehalist funktsioneerimist (C.Pert)

Energia käepärasus tähendab

nii oskust lõdvestuda (täieliku lõdvestuse
tunnused!)

kui erinevatel viisidel keskenduda

Inimeste **tervis, eluiga** ja **elu kvaliteet** sõltuvad kriitilisel määral positiivsete ja negatiivsete emotsioonide hulgast nende elus,

oskusest end negatiivsusest välja võidelda ja

★ oskusest positiivsust juurde kujundada

JA KÕIGE STABIILSEM POSITIIVSUSE // NEUTRAALSUSE
SAAVUTAMINE JUHTUB KUI SEE KINNISTUB TEADVUSE
SEISUNDI KUJUL

Teemad e. katse esitlust struktureerida :

- ✦ Filosoofia põhiküsimusest veel see kõige üldisem
- ✦ Väärtusorientatsioonide // Elufilosoofia koht inimese elus ja psühhoteraapiates. Paradigmade muutustest ✦
- ✦ Spirituaalsest dimensioonist psühhoteraapiates
- ✦ Vahetus spirituaalse kogemuse mõju psüühilisele tervisele
- ✦ Teadvuse seisundi juhtimise võtted kui kõige tõhusama enesekontrolli tehnikatega negatiivsetest tunnetest vabanemiseks aju-uuringute tõestus-põhisusega



Sajandivaheetus tõi kaasa sotsiaalteadlaste
üldistused 20.saj. tulemustest inimkonna
jaoks – selgusid nii head kui halvad uudised
inimeste üldise toimetuleku ja eluga
rahulolu kohta ...

20.sajandi progressi PÕHIPARADOKS :

Tehniline progress pole tõstnud inimeste eluga rahulolu – sageli rahulolematus suurenenud

Elu keerukus, vastuolulisus on tõusnud, turvalisus langenud, mistõttu on

21.sajandil on nii inimese ja organisatsiooni jaoks senisest veel olulisem oma elufilosoofia olemasolu sellest sõltub eluga rahulolu



Good news about the XXth century :

Sajandi suurim muutus selles, et teatud kihid elavad kauem ja neil on rohkem vabadust mõtelda muust kui ainult elus püsimisest ja just nendega seostub **heategevus ja sotsiaalne ettevõtlus**

Paradigma muutumise
tingimused on
spirituaalsusega ilmselt
seotud

2 kõige enam vastuolusid ja põhimõttelisi maailmavaatelisi erinevusi seletavat küsimust on

- ★ filosoofiline küsimus : Kas universumil on eesmärki või pole / siin igivana materialismi ja idealismi vastuolu / inimene oma eesmärkidega
- ★ Millised mittemateriaalsed, inimesevälised, kõrgemad, tundmatud jõud juhivad inimese maailma või jääb see vaid fantaasia ja inimeste vajaduste kaudu seletatavaks
- ★ Inimese subjektiivse kogemuse veenvus
(kogenud TMS vs mitte kogenuid)

Võimalikke spirituaalsuse mõistmise viise

- ✦ Spirituaalsus – väärtusorientatsioon ja elufilosoofia
Spirituaalsus – ideede võim (eksistentsiaalsus) surma tähendus
- ✦ Seisund (emotsionaalne, kehaline, hingeline, vaimne)
- ✦ Inimese elu / universumi juhuslikkus, paratamatus vs. eesmärgistus
- ✦ Autentne spirituaalsus – subjektiivsuse ülistus (K.Wilber)
- ✦ Spirituaalsus kui religioosete institutsioonide tegevuse eesmärk
- ✦ Teadvuse muutunud seisundite (altered states of consciousness) kasutamine teadvuse haarde laiendamisel

Spirituaalne tajus (ja tajus areng) PS (☺)

✦ Spirituaalsus – 🌊 Hingerahu 🌊 Tasakaal 🌊 Meelerahu

✦ Spirituaalsus - 🌊 Tippkogemused 🌊 Igapäevaelu
pühalikkuse

✦ tunnetamine 🌊 Lõplikkuste meelespidamine
Spirituaalsus - 🌊 igasuguguse emotsionaalse arengu
kõrgeim tase – 🌊 avatuse, 🌊 armastuse, 🌊 lahkuse,
🌊 ühtekuuluvuse

✦ Spirituaalsus kui 🌊 sõnulseletamatu, 🌊 senikogematu,
🌊 paradoksaalse, 🌊 täiesti uskumatu elamus

✦ Spirituaalsuse sünonüümid – 🌊 ärkamine, 🌊 vabanemine,
🌊 valgustumine, 🌊 vabaduse terav tajumine

✦ Puhta Valguse ja Tühjuse seisund budismis
tekib inimese 3-ndal arenguastmel :

🌊 prepersonaalne 🌊 personaalne 🌊 transpersonaalne

(K Wilber)

Spirituaalse arengu perspektiivid

(Len Sperry.M.D. Ph.D. Spirituality in Clinical Practice. Incorporating the Spiritual Dimension in Psychotherapy and Counseling. Brunner-Routledge, 2001) :

- ✦ Isiksuse PS perspektiiv
- ✦ Eetiline perspektiiv
- ✦ Transpersonaalne perspektiiv
- ✦ Üle-enesuse / Enese-ületavuse (Self-transcendence) perspektiiv
- ✦ Objekt-suhete perspektiiv
- ✦ Konversiooni perspektiiv

Isiksuse Psühholoogia perspektiiv

- ★ Põhiline areng Identiteedi ja Enesekontrolli arengu kaudu
- ★ Enese-aktsepteerimine ja Enese-teostus kui eesmärgid isiksuse arengus
- ★ Eri viisidel toetavad seda erinevad teraapia suunad
- ★ Uuringute j. küpsel vrd isiksushäirega isiksusel 3 tunnust □
 1. Enese-usaldus/aktsept (Self-reliance, Self-acceptance) □
 2. Tolerantsus teiste suhtes □ vs. vaenulikkus, konkureerimine jm
 3. Enese-ületavus (Self-transcendence) □ (Robert Cloninger uuris A.Maslow jt.)
- ★ Enesekontrollil suur hulk akadeemilise psühhol. konstrukte :
 - nt.kontrollkese (locus of control) tajutud tõhusus (Self-efficacy) jt

Eetiline perspektiiv

- ★ Need psühhoteraapia suunad, mis loodusteaduslikest dogmadest lähtuvad ei käsitle spirituaalsust jt. väärtus-orientatsioone teraapia osana v.a. Kolmas Laine Psühholoogias ja ka Neljas Laine Psühholoogias. Kes need on?
- ★ Eetiline perspektiiv tähendab elu-filosoofia omamist – vastutust ja empaatiat mitte ainult enda suhtes, vaid kogu maailma suhtes ja selle pidamist ka teraapia eesmärgiks
- ★ Siin eetika-koodeksitega pole palju midagi teha



Transpersonaalne perspektiiv PS-s

- ✧ Inimene on spirituaalne olend, mitte ainult Self või Ego-jõud
- ✧ Transpers PS ühendab kõiki neid teraapiaid, mille Fookus on spirituaalsel dimensioonil inimeses :
- ✧ Teadvuse seisundite juhtimisel, müstilistel kogemustel, muutunud teadvuse seisunditel, eksistentsi tähenduse käsitlemisel, elu väärtustamisel. nt holistlik teraapia, hüpnoteraapia Nimetame veel...
- ✧ Ken Wilberi tööd tuntumad kui Augustinuse, Aquino Thomas - näitas et lääne psühhoteraapiad tegelevad psühhooside ja neurooside puhul madalamate teadvuse kihtidega
- ✧ Käesoleval ajal leitakse psühholoogilise ja spirituaalse dimensiooni kattuvaid ja eristuvaid alasid. Alul arvati, et PS areng peab eelnema spirituaalsele

Transpersonaalne perspektiiv PS-s (2)

- ✦ Psühhoteraapia võib hõlbustada spirituaalset arengut aidates vabaneda kaitsetest, Ego-trip-idest jm.
- ✦ Psühhoteraapia on spirituaalne tegevus sel määral, mil ta aitab laiendada teadvuse sisu ja õpetada juhtima teadvuse seisundeid
- ✦ Kumbki ei vaja teist oma toimimiseks (Len Sperry, p. 37)
Kuid teadvuse juhtimine on kohtumispaik ☺
- ✦ Kindlasti on mõlemad tegevused elamuslikud/kogemuslikud
- ✦ Transpersonaalne PS vaatleb teadvust kui spirituaalset (mitte-materiaalset) reaalsust, milleta ei saa inimese areng olla terviklik. Uued tunnetamise viisid. Holistlik teraapia

Self-transcendence:

- ★ On eriline subjektiivne kogemus - insight, catharsis, süvameditatsioon - millele kaasneb käitumise muutus - transpersonaalses psühholoogias uuritud
- ★ Enese-unustus ja Enese-ületavus □ transpersonaalse identifitseerimise (isiku-ülese samastumise)
 - 💧 kõiksusega ühtekuuluvuse ajatu tunne
- ★ Psühhiaatrid vaidlevad, kas see tunnus eristab psüühikahäireid keskmisest isiksuse arengust ja küpsusest. Jäädakse erinevatele seisukohtadele. Enesehävitamine kas võiks olla näitaja ?
- * Keerukuse ületamiseks – Case-study kaupa lahendused

Self-transcendence (2):

- ★ Psühholoogilises plaanis erineb Self-transcendence nii Enese-ohverdusest (Self-Sacrifice) kui defineerida seda kui oma tõelise Mina (True Self'i) eitamist kui ka Eneses-küllaldasusest (Self – Sufficiency, Self - Fulfillment) kui defineerida viimast kui kõigi personaalsete soovide täitumist
- ★ Self-transcendence tähistab pigem võimet pühenduda täielikult kõrgematele väärtustele (L.Sperry)

Objekt-suhete perspektiiv (.)

- ✦ Spirituaalsete kogemuste otsingute taga hirm Isa (Jumala) ees ja soov ja lootus saada temalt igavikulist kaitset
- ✦ M. Mahler'i j. 3 varase arengu faasi:
 1. Sümbioos (sümbiootiline kaitstus – tugev kehaline elamus)
 2. Separatsioon- Individuatsioon (siirde-objektid),
ka puhkus enne järgmist arengufaasi // rahustamine vajalik
 3. Objekti konstantsus - onnipotentsi kogemus
- ✦ Psühhoanalüütiline dogma – varane areng määrab hilisemate elamuste nii sisu kui vormi
- ✦ Uuemad aju-uuringud traumeeritud laste hilisemast arengust näitavad täieliku tervenemise võimalust koos sünaptiliste seoste muutustega närvivõrgustikes

*Kõikvõimsus abituse vastu – surma teema
Surm kas elu osa või elu vastand. Positiivne või
negatiivne sündmus. Surma juhuslikkus
vs. paratamatus – elu tähenduse otsingus
inimene*

*Suhtumine surma kui üks spirituaalsetest ja
eksistentsiaalsetest peateemadest –
kriiside, kaotuste osa spirituaalsetes otsingutes*

Candace Pert. Everything You Need to Know To Feel G(o)od, 2007 Molecules of Emotion

- Thinking positively is not just a good idea,
- but it changes your brain

*Kohtumine kolleegiga lennukis: C.Pert: I'm interested in Consciousness and how the body and mind are one. Colleague: oh, that mind-over-body-stuff? C.Pert: No, worse than that. I actually have come to believe that **mind becomes matter**.*

Tunded on sama võimsad kui
narkootikumid ja nad toimivad
bioloogiliselt samamoodi, kasutades
rakupeptiide ja nende retseptoreid –
meie emotsioonimolekule

(C.Pert. Kõik, mida on vaja teada, et tunda end
jumalikult 2008)

Roger Walsh. Essential Spirituality. 1999

Ühised ideed ja sarnase mõjuga

*tehnilised võtted erinevates usundites (9
maailma-religiooni)*

*Materialism kui usk *** Teadus kui usu liik (Enn Kasak –
usaldav uskumine)*

*W. James : “Spirituality brings us fundamental meaning
of life because we find ourselves connected with –
and related to – larger universe outside us”*

Roger Walsh. Essential Spirituality, 1999 Vaimsuse põhitõed 2006 ainetel

- ✧ Sõltuvustest vabanemine (teadvuse kontroll TMS kaudu)
- ✧ Emotsionaalsete seisunditega hea kontakt
(alateadvuse ärevustest=sõltuvustest
vabanemine)
- ✧ Eetiline kindlus kui vabaduse allikas
- ✧ Keskendu, rahusta, muuda meelt
- ✧ Arenda elutarkust, parimaid elamise viise
- ✧ Andmine saamise asemel
- ✧ Kohtu oma sisema õpetajaga

Teadvustamine, refleksioon
Awareness – Mindfulness (Buddha)

*on akadeemilise psühholoogia jaoks
iseenesest juba emotsionaalset seisundit
juhtiva ja raviva toimega*

Vooseisund ja vastupanu

**näitavad agressiooni ja
seksuaalenergia**

kanaliseerimisoskust

*Alati on võimalik teha oma
parim ja rõõmustada selle
üle*

(kes rõõmustada ei jaksa, on lihtsalt rahulik)

Inimese areng toimub kriitiliste olukordade lahendamise, eneseanalüüsi ja elufilosoofia selginemise kaudu

Kriitilised olukorrad on emotsionaalselt laetud olukorrad, mida ei saa jätta lahendamata ja mille kaudu oluline õppimine toimub

Kriitilise juhtumi lahendamise 3 fookust

© Tegevuskava

© Emotsioonide “läbitöötamine”

© Teadvuse seisundi kontroll

Ken Wilber. Integraalne psühholoogia.

Teadvus, vaim, psühholoogia, teraapia 2005

Religioon ja teadus kattuvad teadvuse muutunud seisundite kasutamisel

Delta-lained EEG-s tõestavad teadvuse muutunud seisundite olemasolu (materiaalset eksistentsi)

Hinge olemasolu hüpoteesid.


Ratsionalismi kui meetodi piiratus – vajalikud teistsugused tunnetamise viisid


Ken Wilber. Kõiksuse teooria. 2000

Kaasaja neuroteadus on avastanud, et maailma erinevates usundites kasutatavad rituaalid tekitavad inimese ajus sarnaseid reaktsioone -

 *teadvuse muutunud*

seisundeid -

ja neid  ajulaineid on võimalik mõõta EEG, PET, fMRI abil ja õppida teadlikult kasutama

 *Pühendumine hetkel toimuvale igaviku perspektiivis on elufilosoofia (EQ), mis ühendab usundeid ja ei vastandu teadusele*

 *keskendumisvõime*