

ROBERTO ASSAGIOLI

Transpersonaalne areng

Psühhosünteesi kõrgem mõõde



Eesti Transpersonaalne
Assotsiatsioon

Originaali tiitel:

„Lo sviluppo transpersonale”, Astrolabio, Rooma 1988
Avaldatud eesti keeles kokkuleppel Istituto di Psicointesi'ga.

Tõlgitud eesti keelde ingliskeelsest väljaandest „Transpersonal development.
The Dimension Beyond Psychosynthesis”, Inner Way Production, 2007

Kõik õigused kaitstud.

Tõlkinud: Tanel Mällo ja Leelo Laurits

Toimetanud: Terje Metsavas

Kujundus: Peeter Laurits

Küljendus: Karina Laurits

© Eesti Transpersonaalne Assotsiatsioon, 2016

© Istituto di Psicointesi

Trükkinud: Greif

ISBN 978-9949-9593-5-8

SISUKORD

Eessõna

Toimetaja sissejuhatus

ESIMENE OSA. ÜLITEADVUSE UURIMINE

1. Vaimse teadvuse tärkamine ja areng	21
2. Üliteadvus	27
3. Psühholoogiline mägironimine	39
4. Teadvuse laiendamine. Sisemaailma vallutamine ja uurimine	51
5. Üliteadvus ja kunstilooming	65
6. Transtsendentne inspiratsioon	77
7. Vertikaalne telepaatia	97
8. Transpersonaalsete kogemuste sümboolika	103

TEINE OSA. VAIMNE VIRGUMINE

9. Vaimse arengu staadiumid ja kriisid	129
10. Vaimne areng ja neuropsühholoogilised häired	141
11. Müstitsism ja meditsiin	163
12. Hinge virgumine	171
13. Hinge puhastumine	187
14. Puhastumisprotsessid	199
15. Takistused vaimses arengus. Hirm	207
16. Hirm kannatuste ees. Mõtteid valust	213
17. Takistused vaimses arengus. Kiindumus	219
18. Emotsionaalsed ning vaimsed takistused. Agressiivsus ning kriitika	229

KOLMAS OSA. VAIMSUS IGAPÄEVAELUS

19. Vaimsus kahekümnendal sajandil	239
20. Emotsionaalsete ja seksuaalsete energiatega teisendamine ning sublimeerimine	255
21. Raha ning vaimne elu	263
22. Marta ja Maarja. Füüsiline ja vaimne tegutsemine	287
23. Vaimsed elemendid meie isiksuses. Ilu	305
24. Vaimsed elemendid meie isiksuses. Armastus	317
25. Vaimsed elemendid meie isiksuses. Rõõm	325
26. Vaimsed elemendid meie isiksuses. Jõud ning tahe	335
27. Mõtisklusi rahust	343
28. Naeratus ja tarkus	351

Lisa 1

Vaimsed elemendid meie isiksuses. Moraalitaju	363
---	-----

Lisa 2

Vaimsed elemendid meie isiksuses. Teadmisanu ning teadmiste omandamise võime	367
--	-----

Register	373
-----------------	------------

EESSÕNA

See Roberto Assagioli kirjutiste kogumik, mis ilmub kolmkümmend aastat pärast autori surma, sisaldab tema erinevatest eluperioodidest pärinevaid kirjutisi – märkmeid, esseesid, loenguid ja kõnesid, mis on sündinud väga erinevatel põhjustel. Sellegipoolest on see kogumik hindamatuks allikaks kõigile, kes vajavad praktilist abi enese tundmaõppimise ja teostamise nõudlikul rajal.

Raamatu pealkiri – „Transpersonaalne areng” on Roberto Assagioli psühhosünteesi teaduslikku alust arvestades kindlasti väga kohane. Ta käsitleb vaimseid eneseotsinguid ja kõrgema Mina realiseerimist konkreetse praktikana, mis piisava vaimse küpsuse olemasolul võimaldab igaühel temas peidus oleva dimensiooni aktiivseks muuta: transpersonaalsus tähendab seda, mis on igapäevasest kogemuslikust maailmast kõrgemal. Seda ei pea käsitlema erilise annina, mis on kättesaadav vaid piiratud hulga inimestele, vaid kõrgemate omaduste allikana. Kuigi olemuslikult peidetud, on see allikas kättesaadav kõigile, kes soovivad seda dimensiooni eneses avastada ning edasi arendada ja teevad seda teadlikult oma energiat suunates ning vastavaid tehnikaid ja meetodeid kasutades.

Mis puutub psühhosünteesi kui sellisesse, on inimese kui nähtuse üks ja ainuke kindel omadus Mina – see tähelepanu keskpunkt, millest me põgeneda ei saa ning millest oleks ohtlik kaugeneda. See ei tähenda mingil juhul, et peaksime isiksuse ja maailma

probleemide eest põgenema. Pigem seda, et peaksime ära tundma, mis on inimese ülesehituses suhteline, mis püsiv ning ka mõistma, mis on struktuuri poolest samane selle võimsa energiaga, mis läbib kogu Universumit. Sellest vaatenurgast käsitleb psühhosüntees teoreetiliselt ka *planetaarse inimese* potentsiaali, kes esindab pidevas arenemisseisundis olles mikrokosmost ja kellele on usaldatud vastutus hingestava teadvuse eest.

Sellest lähtudes oli Roberto Assagioli tõeline hingeteadlane, kes pühendas oma elu juba kinnitust leidnud faktilisest tõendusmaterjalist kõrgemal olevate nähtuste avastamisele. Tema lähenemisviis on kohati selline, et dogmaatilise materialistliku lähenemise pooldajatele pole see vastuvõetav, või siis liigitatakse see ekslikult üldise eksistentzialistliku psühholoogia raames integralismiks. Ent objektiivselt lähenedes näeme sellise inimolemuse käsitlese vääramatust ja ilmneb psühhosünteesilise maailmavaate piiramatut avarust. See on avatud süsteem pidevas ning lõppematus arengus, mis võimaldab enese uurimiseks kindlatel hüpoteesidel ja kontrollitud psühhodünaamilistel tehnikatel tuginevat eksperimentaalset lähenemist, millel on praktiline väljund kõigis inimtegevuse valdkondades.

Roberto Assagioli kui arsti ja psühhiaatri töö omandab veelgi suurema tähendusrikkuse, kui seda vaadelda selles kontekstis, millisel ajajärgul ta elas ning oma uuringuid ja avastusi tegi.

Tema esimesed kirjutised pärinevad 1906. aastast – veel enne, kui ta 22-aastaselt meditsiiniõpingud lõpetas ja Zürichis psühhiaatriavaldkonnale spetsialiseerus. Freudi ja Jungi lähedase kaasaegsena tajus ta kohe inimese bioloogilise struktuuri ning emotsionaalse ja vaimse ainese omavaheliste vastastike mõjude olulisust. Selle tulemusel sätestas ta nendevaheliste suhete olemuse ja formuleeris mõned põhilised psühhodünaamika põhitõed. See toimus ajal, mil ametlikud meditsiiniringkonnad olid psühhosomaatilise lähenemise omaksvõtmisest väga kaugel.

Väljapaistva humanistina ei olnud Assagioli seniste saavutustega rahul ja hakkas psühholoogia piire kaugemale nihutama, uurides seni kaardistamata vaimseid territooriumeid. Samal ajal kui Freud uuris inimhinge sügavusi ja Jung nägi inimsaatuselise erinevuse aspekte minevikuvarjude, asus Assagioli inimolemuse igavikulise osa otsinguile, kirjeldas selle omadusi ning soovitas meetodeid selleni jõudmiseks, luues seega täiesti uue valdkonna, mis hõlmab vaimseid pühaduseotsinguid. Psühhosüntees võimaldab tegelikult käsitleda eneseteostust täiesti uudsel viisil, mis on kooskõlas kaasaegsete teaduslike meetoditega ning võtab arvesse käitumist, tegevust ja isiklikku vastutust. Elu on meie endi kätes ja igaüks meist kontrollib seda ise, käsitledes olevikku mineviku vältimatu tagajärjena ning teadlikuna tõsiasjast, et me tegeleme igal hetkel oma tuleviku vormimisega.

Raamatu esimene osa on kirjeldavat laadi ja tutvustab üliteaduse kontseptsiooni (ingl *superconscious*) – inimolemuse peidetud tahke, millega on seotud kõrgemad väärtused. Samuti on selge, et autori eesmärk on vaimsete hoiakute vabastamine ajaloolistest piirangutest, millesse vaim on surutud: religioonid, filosoofiad ja erinevad müstilised ideoloogiad. Toetudes oma kaasaegsete õpetlaste – W. James, Bucke, Hall, Jung, Frankl, Maslow jt – psühholoogiaalaste leidudele, hakkas Assagioli võitlema selle eest, et vaimset teemat teaduslikust uurimisest välja ei jäetaks. Ta pakkus inimteaduse nimel välja eksperimentaalsete uuringute meetodi, mis ei piirdunud mitte ainult kvantitatiivsete kriteeriumite uurimisega, vaid hõlmas ka kvalitatiivseid väärtusi ehk kogemusi ja väärtushinnanguid. See meetod tagas uuringuteks sobilikud vahendid ja tehnikad, mille abil pöörata tähelepanukese välisest maailmast seesmisele, säilitades samal ajal põhinõude arvestada objektiivsust ja reaalsust niisugusena, nagu seda meelte kaudu tajume.

Niisuguse metodoloogia kasutamisega kaasneb ilmne probleem, kas inimene on võimeline olema iseene erapooletu vaatleja ja enese psühholoogiliste protsesside kõrvalseisev analüüsija. Ent nagu

Assagioli enesele kindlaks jäädes väitis, loeb hea tahe ja eelarvamuste-
vaba avatus uute kogemuste suhtes. Seeläbi aktsepteerime evolutsioo-
nilist protsessi, mis on kogu Universumi põhiliseks seaduspärasuseks
ja mis pidevalt kõike olevat ümber loob – kas loodusliku valiku või
enese teadliku suunamise kaudu.

Raamatu teine osa keskendub probleemidele ja raskustele, mis
vaimsel teel võivad esile kerkida, ning pakub nendega tegelemiseks ja
neist ülesaamiseks välja sobivaima lähenemise. Nendes artiklites aval-
dub Assagioli tasakaalustatud perspektiivitunne ja isiklik roll. Pole
kahtlust, et ta on ise selle teekonna läbinud ja teadlik tee konarustes.
Kahtlemata oli tema eeliseks see, et ta suutis oma eksistentsiaalseid
kogemusi integreerida, toetudes kolmele põhilisele valdkonnale: esi-
teks kultuur – tema sellealased teadmised võimaldasid tal kokku viia
inimteadmiste kõige olulisemad viljad varajasimatest traditsioonidest
tema enda ajastuni; teiseks teadus – töötades psühhiaatri ja psühho-
terapeudina, tegeles ta otseselt inimeste probleemidega; kolmandaks
tema isiklik areng ja pühendumine eneseteostusele, tänu millele suu-
tis ta oma elu keerukad sündmused rahumeelselt ja vapralt ületada.

Assagioli puhul on selline süntees ilmselge. See väljendub tema
vaimses valgustumises ja armastuses inimkonna vastu – omadustes,
mis läbivad kogu tema tööd. Kõige rabavam on tema võime inimeste
eest seista ning isegi nende negatiivseid omadusi hukka mõistes suu-
dab ta pakkuda neile teatud mõttes lunastust, kuna usub piiritult
nende tulevikku.

Raamatu kolmas osa toob tänasesse päeva tema kõige varasemad
uuringud, mis rõhutavad vaimsure ja meie olemasolu esmaste eesmär-
kide väärtusi. Assagioli kirjutised peegelduvad ka tema elus: teda isik-
likult tundnud inimesed ei unusta iial tema kiirgavat olemust, mis
väljendas ilu, armastust, head tahet ja rahu.

Nende lehekülgede lugemine veenab, et kui suurte kannatuste
päev loojub, kerkib inimolemuse sügavustest jumalikkuse ere koidik,
mille valguses kaovad kannatud, klammerdumine ning kired kui

võluvael ja muutuvad tundmatuseni taassünni õilistavas protsessis. See oli katarsis, mis kuulutas uue inimkonna sündi, mida Roberto Assagioli intuitsivselt tajus ja milles ta oma mõttemaailmas elas. Roberto Assagioli tööd ei vaja pikka sissejuhatust: tema väljendusviisi selgus, ladus keelekasutus ja täpsus, pidev näidete toomine mõistete selgitamiseks, ebamääraste arutluste puudumine ning sügav austus semantika vastu teevad temast väga erilise autori. Kuna Assagioli kirjeldab oma mõttekäike pealetükkimatult, on ta kõikidele, kes temaga ta vaimsetel avastusretkedel kaasas käia tahavad, ideaalne kaaslane.

Minu hinnangul on see raamat aeglaselt ja rahulikult süvenemiseks. See ei sisalda midagi eksistentsiaalselt uut, see ei reklaami meele põnevaid seiklusi, veelgi vähem jagab see lugejale hõlpsaid meetodeid mingisse näilikku paradiisi sisenemiseks. Pigem kujutab see endast väärtuslikku kollektsiooni tarkuseterasid ja psühhospirituaalseid kogemusi, mida võivad kasutada hea meditatsioonivahendina need, kes otsivad tõde oma olemuse sügavustest.

Sergio Bartoli

TOIMETAJA SISSEJUHATUS

Roberto Assagioli sündis Veneetsias 27. veebruaril 1888. aastal ja suri Capolonas Arezzo provintsis 23. augustil 1974. aastal. Ta kirjutas kolm raamatut: „Psicosintesi. Per l'Armonia della Vita”, Mediterranee, Rooma, 1965 („Psühhosüntees. Harmooniline elu”); „Principi e Metodi delle Psicosintesi Terapeutica”, Astrolabio, Rooma, 1973 („Terapeutilise psühhosünteesi printsiibid ja meetodid”) ning „L'Atto di Volontá”, Astrolabio, Rooma, 1977 („Tahte väljendumine”). Lisaks jäi temast meile suur hulk aastate jooksul kirjutatud tekste, mis on enamjaolt toimetamata ja reeglina ka dateerimata. Kõik need kokku kajastavad tema loodud psühholoogilist süsteemi, mida ta arendas psühhosünteesi nime all selle täies värvikirevuses. Psühhosünteesi Instituut alustas selle rikkaliku teadmisteallika tutvustamist, andes instituudi rajaja sajandal sünniaastapäeval välja esimese artiklitekogumiku.

Kirjutiste toimetamisega kaasnesid esialgu – nagu arvatagi võis – teatavad raskused: kõiki kirjutisi sisaldava kataloogi puudumine, materjali mitmekülgsus ja dateeringute puudumine. Ent sukeldudes Assagioli mõttemaailma, kütkestab meid lisaks selle ulatuslikkusele ja rikkalikkusele ka läbiv ühtsus- ning sidusustunne: erinevatest perioodidest pärinevaid töid läbib ühine liin, mis mõttekäigud ja arutlused sisuliselt kokku põimib. See tegi käesolevate tekstide temaatilise grupeerimise ja järjestamise kergemaks.

Assagioli kirjutisi süvitsi käsitledes taipame, et ta mõistis inimese bioloogilis-psühhospirituaalset olemust kogu selle hiilguses ning tema mõttearendused püüavad neid algseid intuiitviseid kogemusi formuleerida. Juba artiklis „Mõttejõu ja psühhagoogia¹ psühholoogia”, mis ilmus 1909. aastal ajakirjas Rivista di Psicologia Applicata (rakenduspsühholoogia ajakiri), sisaldasid Assagioli vaated inimkonna ja psühholoogia kohta embrüonaalsel kujul psühhosünteesi põhimõtteid – nagu ta ise 1971. aastal meenutas². Aastad ja isiklikud kogemused kinnitasid tema esialgseid arusaamu, ta arendas need süstemaatiliselt mõtestatud raamistikuks, täpsustas neid, need muutusid nüansirikkamaks ja värvikamaks ning ta väljendas neid suure sügavuse ja iluga.

Meie püüd tema erinevaid kirjutisi kronoloogiliselt järjestada on keerukas – ja võimalik, et ka üleliigne – see on pigem uudishimust kui vajadusest tingitud eesmärk. Kuigi materjal on mitmekülgne ja laiahaardeline, moodustavad paljude aastate jooksul kirja pandud mõttekäigud selge ja sidusa areneva süsteemi. Toimetaja peab vaid otseselt struktureerimata materjali sobivasse järjestusse panema. Teemad jaotuvad niiviisi spontaanselt – ja meie käes ongi esimene köide, „Transpersonaalne areng”, millest enamiku artikleid oleks Assagioli tõenäoliselt pannud oma viimasesse raamatusse, mida ta oma surma eel koostas. Sellega lootis ta veelgi organiseeritumalt ja süstemaatilisemalt pühenduda ülemeeleliste kogemuste uurimisele ning tundmaõppimisele, mis olid tema tähelepanu püüdnud aastakümneid ja millele keskendub ka transpersonaalne psühholoogia.

See, et Assagioli soovis selles raamatus olevaid kirjutisi ka ise analoogse kogumikuna lugejateni viia, on samuti kinnitust leidnud – muu hulgas kinnitab seda tõik, et neid artikleid sisaldavale hallile mapile oli

1 *Psühhagoogia* – harva kasutatav mõiste psühhoterapeutilise lähenemise kohta, milles keskendutakse indiviidi sotsiaalsele kohanemisele ning käitumise mõjutamisele, rõhutades ihaldusväärseid elueesmärke. (Tlk)

2 Vt R. Assagioli „La psicologia e l'esistenza umana” („Psühholoogia ja inimeksistents”), Psühhosünteesi Instituut, Firenze 1971.

Assagioli ise oma kalligraafilises ent selges üheksateistkümnenda sajandi käekirjas sinise tindiga kirjutatud sõnad „Vaimsete esseede köide”.

Mingis mõttes on kõik Assagioli kirjutised vaimsed, ent eriliselt vaimne on see osa tema tööst, milles ta keskendub inimese isiklikule vaimsele teekonnale, pikale ja vaevarikkale seiklusele või rännakule läbi tundmatute maade (vt peatükk 10). See ongi käesoleva väljaande põhitemaatika, mis tekitab huvi nii puhtinimlikust kui teaduslikust vaatenurgast lähtudes. Assagioli kui psühhiaatri ja psühhoterapeudi lähenemine on mõistagi psühholoogiline – ning täpsustamise mõttes on käesoleva teose pealkirjas kasutatud omadussõna *transpersonaalne*, mille kohta Assagioli on kirjutatud: „Esmalt hakkasid seda sõna psühholoogias kasutama Maslow ja tema järgijad, et piiritleda teatud nähtusi, mida tavaliselt nimetatakse spirituaalseteks. Teaduslikust vaatevinklist on see sobilikum sõna – täpsem ja teatud mõttes neutraalne, kuna hõlmab neid nähtusi, mis on tavalisest isiksusest kõrgemal. Enamgi veel, see väldib segiajamist paljude asjadega, mida praegu nimetatakse vaimseteks, kuid mis oma olemuselt on pseudo-spirituaalsed või parapsühholoogilised”. Sellegipoolest on käesolevas raamatus austusavaldusena Assagioli originaaltekstide ühtsusele säilitatud mõiste *vaimne*, mida Assagioli kasutab „kõige laiemas tähenduses, hõlmamaks mitte ainult spetsiifiliselt religioosseid kogemusi, vaid kõiki neid teadvusseisundeid, kõiki neid funktsioone ja tegevusi, mis seostuvad normist kõrgemate – eetiliste, esteetiliste, kangelaslike, humanistlike ning altruistlike väärtustega”. Assagioli puhul hõlmab mõiste „vaimne areng” „kõiki kogemusi, mis seostuvad üliteadvuses oleva ainese teadvustamisega, mille hulka võivad, kuigi ei pruugi ilmtingimata kuuluda kõrgemat Mina puudutavad kogemused³”.

Käesolev raamat koosneb kolmest osast: esimene osa juhatab kognitiivsest vaatenurgast lähtudes sisse ülemeelilise maailma

3 Vt R. Assagioli „Principi e metodi della psicointesi terapeutica” („Terapeutilise psühhosünteesi printsiibid ning meetodid”), Astrolabio, Rooma 1973, lk 43.

realistlikkuse teema; teine tuvastab vaimse arengu etapid ja selle protsessi käigus esineda võivad probleemid; kolmas tegeleb selle tulemuste igapäevase rakendamise võimalustega.

Sest „iga psüühiline protsess koosneb kahest osast või jõust, mis on lahutamatud ja samas eristuvad. Üks tegeleb teadvuse ja mõistmisega, teine aga rakendamisega“⁴, ning „elu ja erinevate eluvormide vaimne käsitlemine, olles kaugel teoreetilisusest ning ebapraktilisusest, on silmapaistvalt revolutsiooniline, dünaamiline ja loov“⁵.

Maria Luisa Girelli

4 R. Assagioli „Il valore pratico ed umano della cultura psichica“ („Vaimse arengu praktiline ning humanistlik väärtus“, The Institute of Knowledge and Psychical Therapy, Rooma 1929.

5 R. Assagioli „Denaro e vita spirituale“ („Raha ning vaimne elu“) lk 181.