

TOIMETAJAD:  
BRUCE W. SCOTTON, MD  
ALLAN B. CHINEN, MD  
JOHN R. BATTISTA, MD

# Transpersonaalse psühhiaatria ja psühholoogia tekstikogumik



Eesti Transpersonaalne  
Assotsiatsioon

---

Originaali tiitel:

Textbook of transpersonal psychiatry and psychology

Copyright © 1996 by Basic Books, A Member of the Perseus Books Group

First published in the United States by Basic Books, a member of the Perseus Books Group.

Esmaväljaanne Ameerika Ühendriikides Basic Books poolt, mis kuulub Perseus Books Gruppi.

Kõik õigused kaitstud. Mitte ühtki osa sellest raamatust ei tohi reprodutseerida mitte mingil moel, välja arvatud kirjastaja kirjaliku loa alusel või tsitaatidena ülevaateartiklites.

Tõlkinud: Marie Kuri ja Tanel Mällo

Toimetanud: Leelo Laurits

Kujundus: MOMO

Küljendus: Kristiina Rosina

© Eesti Transpersonaalne Assotsiatsioon, 2011

ISBN 978-9949-9168-0-1

# SISUKORD

Autorid 11

Tänuõnad 15

Eessõna 17

## **Esimene osa. Sissejuhatus**

1. Definitsioon ja sissejuhatus transpersonaalsesse psühholoogiasse 23  
*Bruce W. Scotton*
2. Transpersonaalse psühhiaatria esilekerkimine 31  
*Allan B. Chinen*

## **Teine osa. Teooria ja uuringud**

### **Lääne psühhiaatria ja psühholoogia**

3. William James ja transpersonaalne psühhiaatria 47  
*Eugene Taylor*
4. Freudi mõju transpersonaalsele psühholoogiale 56  
*Mark Epstein*
5. C. G. Jungi panus transpersonaalse psühhiaatria kujunemisse 68  
*Bruce W. Scotton*
6. Transpersonaalse psühholoogia teerajajad Abraham Maslow ja Roberto Assagioli 84  
*John R. Battista*
7. Ken Wilberi maailmapilt 97  
*Roger Walsh ja Frances Vaughan*

8. Stanislav Grofi teadvuseuringud 114  
*Richard Yensen ja Donna Dryer*
9. Teadvus, informatsiooniteooria ja transpersonaalne  
psühhiaatria 126  
*John R. Battista*

### **Kultuuride ühised juured**

10. Šamanism ja tervenemine 140  
*Roger Walsh*
11. Hinduismi ja jooga panus transpersonaalsesse psühhiaatriasse  
*Bruce W. Scotton ja J. Fred Hiatt* 150
12. Budismi panus transpersonaalsesse psühhiaatriasse 162  
*Bruce W. Scotton*
13. Kabala ja transpersonaalne psühhiaatria 174  
*Zalman M. Schachter-Shalomi*
14. Transpersonaalse psühholoogia juured kristlikus  
müstitsismis 187  
*Dwight H. Judy*
15. Põlisameeriklaste tervendajad 201  
*Donald F. Sandner*
16. Vananemine ja täiskasvanute spirituaalne areng.  
Transpersonaalne vaade elutsüklile läbi muinasjuttude 213  
*Allan B. Chinen*

### **Muudetud teadvusseisundite uurimine**

17. Meditatsiooniuringute hetkeseis 228  
*Roger Walsh*
18. Psühhedelikumid ja transpersonaalne psühhiaatria 240  
*Gary Bravo ja Charles Grob*
19. Parapsühholoogia ja transpersonaalne psühholoogia 253  
*Charles T. Tart*

## **Lääne akadeemilised distsipliinid**

20. Kaasaegne füüsika ja transpersonaalne psühhiaatria 264  
*John R. Battista*
21. Antropoloogia panus transpersonaalsesse psühhiaatriasse  
*Larry G. Peters* 279
22. Lääne analüütiline filosoofia ja transpersonaalne  
epistemoloogia 292  
*Allan B. Chinen*

## **Kolmas osa. Kliiniline praktika**

### **Diagnoos**

23. Diagnoos. Transpersonaalne kliiniline lähenemine  
religioossetele ning vaimsusega seotud probleemidele 308  
*David Lukoff, Francis G. Lu, Robert Turner*
24. Ofensiivne vaimsus ning vaimsed kaitsemehhanismid 334  
*John R. Battista*
25. Kundalini fenomenoloogia ning ravi 349  
*Bruce W. Scotton*

### **Transpersonaalne psühhoteraapia**

26. Psühhoatilised häired ning psühhoatiliste omadustega  
vaimsed hädaolukorrad 362  
*David Lukoff*
27. Transpersonaalsed tehnikad ning psühhoteraapia 377  
*Seymour Boorstein*
28. Transpersonaalne psühhoteraapia religioossete inimestega  
*Dwight H. Judy* 392
29. Surmalähedane kogemus kui transpersonaalne kriis 404  
*Bruce Greyson*
30. Ususektide endiste liikmete ravimine 424  
*Arthur J. Deikman*

## **Psühhofarmakoloogia**

31. Psühhofarmakoloogia ning transpersonaalne psühholoogia 438  
*Bruce S. Victor*
32. Psühhedeelne psühhoteraapia 448  
*Gary Bravo ja Charles Grob*

## **Eritehnikad**

33. Meditatsiooni kliinilised aspektid 460  
*Sylvia Boorstein*
34. Suunatud kujutlusterapia 474  
*William W. Foote*
35. Hingamistöö teooria ning tehnika 488  
*Kathryn J. Lee ja Patricia L. Speier*
36. Eelmise eluga seotud teraapia 502  
*Ronald W. Jue*

## **Eetika ning erialane areng**

37. Transpersonaalne psühhiaatria kõrgemates kliinilise psühhiaatria õppeprogrammides 516  
*Francis G. Lu*
38. Psühholoogiline lähenemine kaasaegsetele globaalsetele ohtudele 527  
*Roger Walsh*

## **Neljas osa. Kokkuvõte**

39. Integreerimine ja järelused 543  
*Bruce W. Scotton, Allan B. Chinen ja John R. Battista*
40. Märkmeld ja soovitusi transpersonaalse kirjanduse kohta 552  
*John R. Battista*

## AUTORID

**John R. Battista**, MD, MA. Psühhiaatria erapraksis New Milfordis (Connecticut). Teadvuseuuringute ning isiksuseteooria valdkonda käsitlevate tööde autor.

**Seymour Boorstein**, MD. Sertifitseeritud psühhoanalüütik, kliinilise psühhiaatria dotsent California Ülikoolis San Franciscos. Transpersonaalse psühhiaatria valdkonda käsitlevate tööde autor.

**Sylvia Boorstein**, PhD. *Spirit Rock'i* meditatsioonikeskuse üks asutajaid ja juhendaja (Woodacre, California) ning psühhoteeraapia erapraksis Kentfieldis (California).

**Gary Bravo**, MD. Koosseisuline psühhiaater Sonoma maakonna vaimuhaiglas (*Sonoma County Mental Health Hospital*), teadur. Psühheedelikumide valdkonda käsitlevate tööde autor.

**Allan B. Chinen**, MD. Kliinilise psühhiaatria dotsent California Ülikoolis San Franciscos ning arvukate keskea ning vananemise transpersonaalseid dimensioone käsitlevate tööde autor.

**Arthur J. Deikman**, MD. Kliinilise psühhiaatria professor, California Ülikoolis San Franciscos ning arvukate transpersonaalseid teemasid käsitlevate tööde autor.

**Donna Dryer, MD.** Psühhiaatriadotsent Marylandi Ülikoolis; üks vähestest teadlastest, kellel käesoleva raamatu valmimise ajal oli Ameerika Ühendriikide valitsuse luba töötada psühhedeelsete ainetega.

**Mark Epstein, MD.** Erapraksis New Yorgis, budismi ning psühhiaatria teemaliste tööde autor ning toimetaja.

**William W. Foote, MD.** Erapraksis San Franciscos, mis on spetsialiseerunud paranormaalsetele, metafüüsilistele ja spirituaalsetele kogemustele; annab samadel teemadel loenguid.

**Bruce Greyson, MD.** Psühhiaatrilise meditsiini professor Virginia Ülikooli terviseteaduste keskus; ajakirja *Journal of Near-Death Studies* toimetaja.

**Charles Grob, MD.** Laste- ja noorsoopsühhiaatria osakonna direktor Harbor-UCLA meditsiinikeskuses, teadlane ning psühhedeelikumide valdkonda käsitlevate tööde autor.

**John F. Hiatt, MD.** Psühhiaatriadotsent California Ülikoolis San Franciscos ning San Francisco veteranide meditsiinikeskuse transpersonaalse psühhiaatria kliiniku direktor.

**Dwight H. Judy, PhD,** teoloogiadoktor, reverend. Oakwoodi vaimse elu keskuse (*Oakwood Spiritual Life Center*) programmijuht ning haldusdirektor, Syracuse, Indiana; on olnud Transpersonaalse Psühholoogia Assotsiatsiooni president.

**Ronald W. Jue, PhD.** Erapraksis Lõuna-Californias, Transpersonaalse Psühholoogia Assotsiatsiooni endine president.



**Kathryn J. Lee, MD.** Psühhiaatria erapraksis San Franciscos ning koosseisuline psühhiaater Sunset-Parkside kogukonna vaimse tervise kliinikus.

**Francis G. Lu, MD.** Kliinilise psühhiaatria professor California Ülikoolis San Franciscos ning Aasia rakkerühma direktor Ameerika Psühhiaatria Assotsiatsioonis.

**David Lukoff, PhD.** Psühholoogiaprofessor Saybrooki Instituudis San Franciscos Californias ning koosseisuline psühholoog San Francisco veteranide meditsiinikeskuses.

**Larry G. Peters, PhD** (antropoloogia), MA (psühholoogia). Erapraksis. Paari- ja pereteraapia programmi (*Program in Marriage and Family Therapy*) direktor California kraadiõppe instituudis Los Angeleses.

**Donald F. Sandner, MD.** Sertifitseeritud jungiaanlik analüütik erapraksises San Franciscos ning Corte Maderas Californias. Jungiaanlikku psühholoogiat ning Ameerika põlisrahvaste kultuuri käsitlevate tööde autor.

**Zalman M. Schachter-Shalomi.** Rabi; lektor, kabalat ja juudi müstisismi käsitlevate tööde autor. Sufistlik šaik.

**Bruce W. Scotton, MD.** Kliinilise psühhiaatria dotsent California Ülikoolis San Franciscos ning sertifitseeritud jungiaanlik analüütik ja psühhiaater erapraksises.

**Patricia L. Speier, MD.** Langley Porteri psühhiaatriainstituudi laste ja noorukite ambulatooriumi kaasdirektor, California Ülikool, San Francisco.

**Charles T. Tart**, PhD. Psühholoogia emeritprofessor California Ülikoolis Davises. Teadvuse muudetud seisundite ja parapsühholoogia uurija ning rahvusvaheliselt tunnustatud selleteemaliste kirjutiste autor.

**Eugene Taylor**, PhD. Psühhiaatria lektor Harvardi meditsiinikoolis ning psühhiaatria ja psühholoogia ajalugu käsitlevate tööde autor.

**Robert Turner**, MD. Kliinilise psühhiaatria dotsent California Ülikoolis San Franciscos ning erapraksises tegutsev psühhiaater ja transpersonaalne psühhoterapeut.

**Frances Vaughan**, PhD. Psühholoogia erapraksis Mill Valley's Californias; California Ülikooli Irvine'i Meditsiinikeskuse kliinilise toimkonna liige ning transpersonaalset valdkonda käsitlevate tööde autor.

**Bruce S. Victor**, MD. Kliinilise psühhofarmakoloogia direktor San Franciscos California meditsiinikeskuses (*California Pacific Medical Center*), lektor ning paljude tööde autor.

**Roger Walsh**, PhD. Psühhiaatria-, filosoofia- ja antropoloogiaprofessor California Ülikoolis Irvine'is ning teadvust ja selle seoseid teiste distsipliinidega käsitlevate tööde auhinnatud autor.

**Richard Yensen**, PhD. Orenda Instituudi (Baltimore, Maryland) rajaja ning direktor ning üks vähestest teadlastest, kellel käesoleva raamatu valmimise ajal on Ameerika Ühendriikide valitsuse luba töötada psühheedelsete ainetega.

## EESSÕNA

KEN WILBER

Bioloogia- ja meditsiiniteadlased tegelevad intensiivselt Inimgeenoomi projektiga, püüdes kaardistada kõiki geene inimese DNAs. See vastutusrikas ülesanne töötab nii mõndagi revolutsioonilist inimese kasvamise, arenemise, haiguste ja ravi valdkonnas ning saab kindlasti suureks teaduse edusammuks.

Kuid eksisteerib ka üks teine projekt, mis on vähem tuntud – Inimteadvuse Projekt, mille peamiseks eesmärgiks on kaardistada inimese erinevate teadvustasandite kogu spekter, sh alateadvuse tasandid. Projekt, milles osalevad teadlased üle kogu maailma, hõlmab erinevaid multidistsiplinaarseid, multikultuurilisi ja multimodaalseid lähenemisviise, mille kombineerimise tulemusel peaks sündima ammendav süsteem inimteadvusest, teadvuse „geenide” seaduspärasustest nii nagu nad on.

Erinevad käsitlused, mida leiata järgnevatel lehekülgedel, koonduvad kiiresti inimese teadvuse tasandite ja struktuuride „põhišablooniks”. Erinevate kultuuride lähenemisviiside – zenbudismist lääneliku psühhoanalüüsini, vedaanta-hinduismist eksistentsiaalse fenomenoloogiani, tundra-šamaanidest muudetud teadvusseisunditeni – omavaheline võrdlemine ja vastandamine annabki teadvuse spektri, milles igal kultuuril on täita oma tühimik.

Kuigi paljusid spetsiifilisi faktoreid alles intensiivselt uuritakse, on teadvuse spektri üldjooned praeguseks nii selgelt paigas, et vaidlustamine on välistatud. Teadvuse erinevate struktuuride

ja tasandite teooria põhineb hoolika uurimise ning konsensusliku võrdluse tulemustel. Konsensuse alusel kogutud ning dokumenteeritud andmete ja kindlate tõestuste varal koostataksegi teadvuse spekter – prepersonaalsest tasandist personaalse ja transpersonaalsete kogemusteni, instinktiivsetest teadvustatud protsessideni, alateadvuslikest eneseteadvuse ning superteadvuse struktuurideni, preratsionaalsest ratsionaalse ja transratsionaalse tasandini. Sellel kõikehõlmaval spektril põhinevadki transpersonaalne psühhiaatria ja psühholoogia.

Mõiste „transpersonaalne” tähendab otsetõlkes „personaalne pluss\*”. See tähendab, et transpersonaalses suunas on säilinud kõik personaalse suuna aspektid ning neile lisatakse juurde kõrgemad ja tavapärase piirest väljuvad kogemused – teisisõnu „transpersonaalsed”, „enam kui personaalsed”, „personaalsed pluss”. Seega, püüdes kajastada inimese kogemusi laiemalt, täpsemalt ja teaduslikumalt, seavad transpersonaalne psühholoogia ja psühhiaatria oma teooria aluseks kogu inimese teadvuse spektri.

Järgnevates peatükkides on lahatud olulisimaid aspekte teadvuse spektri uurimisega seoses. Esitletakse ka mitmesuguseid metodoloogiasid selle spektri erinevate tasandite hindamiseks ja suunamiseks, nt empirismi, fenomenoloogia, mudelite, hermeneutiliste tõlgenduste, meditatiivsete tasandite jne kohta, mis keskenduvad kõik teooria tõestamisele ja põhjendamisele. Igal juhul on transpersonaalne suund keskendunud tõendusmaterjalile konsensuse alusel, mille suhtes ühiskond võib võtta poolt- või vastuseisukoha vastavalt oma teadmistele.

Te näete, et teadmiste spekter areneb. Nagu kõik teisedki elavad süsteemid, areneb ja kasvab ka teadmiste spekter, ta liigub selle sõna kõige üldisemas tähenduses alateadvuslikult tasandilt eneseteadvuse tasandile ning superteadvuse tasandile või

---

\* Ladina *trans* = üle, sealpool, teispool; üle-, taga-, läbi-.

prepersonaalselt personaalsele ja transpersonaalsete kogemusteni. Lähemalt tutvustatakse ka tähtsamaid skeeme, mis kirjeldavad selle inimarenguspektri seaduspärasusi. Sest just teadvuse spektri arengu tõttu võivad tekkida „arenguhäired” ükskõik millises staadiumis. Nii nagu inimolendite arenguski, võivad patoloogiad ilmuda ükskõik millises kasvustaadiumis. Seega on teadvuse spekter samaaegselt ka kõikvõimalike patoloogiate – psühhoosiliste, piirialaste, neurootiliste, kognitiivsete, eksistentsiaalsete ja spirituaalsete patoloogiate – spekter. Tutvustamisele tulevad ka transpersonaalse psühholoogia ja psühhiaatria valdkonnas välja töötatud teraapiavõimalused, mille aluseks on võetud konkreetseid patoloogiaid.

Kuna transpersonaalne psühhiaatria ja psühholoogia on keskendunud rangelt kogu tervikliku teadvuse spektri uurimisele, on nad loomulikult kooskõlas teiste transpersonaalsete vaadetega transpersonaalsest ökoloogiast transpersonaalse filosoofiani, transpersonaalsest antropoloogiast transpersonaalse sotsioloogiani. Järgnevatel lehekülgedel on muljetavaldav valik esseid, mis puudutavad erinevaid transpersonaalseid valdkondi. Rõhutatud on loomulikult seda, et alati võetakse arvesse kogu teadvuse spektri tervikut, sest see mõjutab iga valdkonda, millega ta otseselt haakub. Ning see on niisiis ainult osa suurest huvist ja elevusest, mida transpersonaalne lähenemine on mitmetes valdkondades põhjustanud.

Käesoleva raamatu toimetajad – Bruce Scotton, Allan Chinen ja John Battista – on teinud suure töö, esitledes tasakaalustatud, läbimõeldud ja kõikehõlmavat läbilõiget praktiliselt kõigist transpersonaalsetest uuringutest, rõhutades peamiselt psühholoogia ja psühhiaatria valdkonda puudutavaid aspekte. See on kõrge kvaliteediga ja teedrajav saavutus, mille kujunemine standardiks on kahtlemata hädavajalik, ning koostajad on selle eest väärt kõrgeimat võimalikku tunnustust. Kõikehõlmavus on transpersonaalse suuna kõige iseloomulikum joon. Kui mulle ei ole miski inimlik võõras, siis ei peaks see olema võõras ka ükskõik millisele mõtte maailma,

hinge, psüühikat või inimest tervikuna käsitlevale teadusharule. Kuidas saab klassikaline psüüholoogia ignoreerida, kõrvale heita või patoloogiliseks tunnistada inimese teadvuse kõrgeimaid tippe? Kuidas saab positivistlik teadus taandada sellised kogemused pelgalt sensoorseteks?

Vaadates sügavamale meie maailma, iseendasse, oma kaaslastesse, kas siis tõesti on näha ainult kogum materiaalseid aatomeid, mis hõljub tühjuses? Kas taevas ja maa peal ei ole enam kui filosoofilistes unistustes? Kas ei ole olemas inspireerivaid või õudustäratavaid sügavusi ja kõrgusi, mis lumuvad meid oma olemuse ilu, reaalsuse, tõe ja headusega, mille saavutamiseks inimkond nõrgaks jääb? Kas need ei ole osa inimese erilisest võimaluste spektrist?

Transpersonaalne psühhiaatria ja psüüholoogia keskenduvad oletusele, et ilmas on rohkem, kui tavapäraest vaatenurkadest lähtudes kajastatakse; et on olemas avar teadvuse spekter, et on olemas „personaalsusülene”. Lisaks bioloogilise ja personaalse psühhiaatria ilmselgele tähtsusele, on olemas „pluss”, see sügavus või kõrgus, mille uurimisele transpersonaalne psüüholoogia ja psühhiaatria on pühendunud.

I OSA

# Sissejuhatus

ESIMENE PEATÜKK

# Definitsioon ja sissejuhatus transpersonaalsesse psühholoogiasse

BRUCE W. SCOTTON

Käesolev artiklite kogumik heidab värske pilgu sellele, mis on teada inimhinge funktsioneerimise, arenemise, patoloogiate ning ravi kohta. Kuigi traditsiooniline psühhiaatria ning psühholoogia on inimhinge ja aju mõistmise osas muljetavaldavaid edasiminekuid teinud, lähtuvad nad hinge ning selle funktsioneerimist käsitledes piiratud vaatenurgast, ning keelduvad nõnda toimides teadusliku meetodi järgimisest. Meie käibivatele hingeteadustele on omane, et vaimsete kogemuste ning ebatavaliste reaalsustega seonduvate andmete uurimine, neid seletavate teooriate loomine ning terapeutiline töötamine nendega ei õnnestu. Uuringud demonstreerivad aga, et niisugused kogemused on sageli märgiks tavapärasest kõrgema funktsioneerimistaseme kohta, ning et vaimsete ning ebatavaliste kogemuste osaliseks saamine sageneb käsikäes keskmisest kõrgema arengutasemega<sup>1,2</sup>. Transpersonaalse psühhiaatria

*Definitsioon ja sissejuhatus transpersonaalsesse psühholoogiasse*



ning psühholoogia valdkond on arenenud niisuguste kogemuste ning arengutasemetete uurimise ning nendega töötamise kontekstis.

*Transpersonaalne* – personaalsusüleses tähenduses – viitab arengule, mis ületab konventsionaalseid, personaalseid või isiklike tasandeid. Ehk siis teisisõnu, *transpersonaalne* tähendab, et areng on jõudnud keskmisest tasemest teatud spetsiifilise kõrgema tasemeni, ning niisugune kõrgem funktsioneerimine paistab olevat laialdase-malt levinud kui varem arvati. Transpersonaalne areng moodustab osa inimliku funktsioneerimise või teadvuse kontinuumist, ulatudes *prepersonaalsest* (enne eraldiseisva ego formeerumist) *personaalse* (funktsioneeriva egoga) ning transpersonaalseni (ego on jätkuvalt olemas, kuid paigutub kõikehõlmavasse kontseptuaalsesse raamistikku). Transpersonaalne skeem avardab ning selgitab teada-tuntud biopsühhosotsiaalse mudeli postulaati, et inimarengu hilisemad staadiumid käsitlevad teemasid, mis on laiemad kui üksikindiviidi omad. Niisugune mõtlemine on jälgitav Ken Wilberi, William Jamesi, Carl Gustav Jungi, Roberto Assagioli, Erik Eriksoni ning Abraham Maslow töödes, kes kõik panid tähele, et inimteadvuse funktsioneerimine järgib skeemi: esmalt iseseisva, funktsioneeriva ego eristamine ning seejärel ego ületamine, egole omasest kiindumusest ja klammerdumisest vabanemine.

*Transpersonaalne psühhiaatria* on seega niisugune psühhiaatria, mille eesmärk on soodustada arengut, korrigeerida arengupeatust ning tegeleda psüühiliste traumadega kõikidel arengutasanditel, sealhulgas transpersonaalsetel. See avardab standardse psühhiaatria biopsühhosotsiaalse mudeli biopsühhosotsiaal-spirituaalseks, milles inimarengu hilisemaid staadiumeid käsitletakse seoses indiviidiülese või transtsendentse arenguga.

Mõistete *transpersonaalne* ning *vaimne* tähendusi tuleb (ning käesolevas raamatus on seda ka läbivalt tehtud) selgelt eristada mõiste *religioosne* tähendusest. *Religioosne* viitab spetsiifilisele uskumuste süsteemile, kus rühma liikmed tavaliselt kogunevad

spetsiifilise sisu või konteksti alusel, mis sisaldab mõningaid transpersonaalseid elemente. *Vaimne* viitab inimvaimu valdkonnale, sellele osale inimeseks olemisest, mis ei ole piiratud kehaliste kogemustega. *Transpersonaalsed kogemused*, hõlmates kogu egotasandist kõrgemale ulatuvat inimkogemust, hõlmab vaimseid kogemusi, kuid samuti ka kõrgemate tasandite inimkogemuse kehastusi. Näiteid selle vahepealse transpersonaalse tasandi kohta – ikka veel kehastunud, kuid juba kõrgemal ego funktsioneerimisest – võib leida Gandhi *satyāgraha*\* järgijate ning Martin Luther Kingi inimõiguste eest võitlejate hulgast, kes olid kõrgemate väärtuste nimel ületanud mure iseenda pärast ning olid nõus ise vägivallada kasutamata panema omaenese elu ohtu.

Sõnad *transpersonaalne* ning *vaimne* osutavad inimteadvuse funktsioneerimistasanditele, mis on potentsiaalselt olemas kõikides kultuurides, laialdaselt varieeruva sisu ja kontekstiga. Müstilist, sõnulseletamatut kogemust sisaldavat juhtumit, mis kutsus esile kogeja edasiarengu, tuleks käsitleda transpersonaalse kogemuse juhtumina. Kui see kogemus rüütatakse religiooni mõistetes, oleks see samas ka religioosne kogemus; siiski esineb hulgaliselt transpersonaalseid kogemusi väljaspool ükskõik missugust religiooni. Transpersonaalne psühhiaatria ning psühholoogia tegelevad inimteadvuse universaalse aspektiga, mis seisneb transpersonaalses kogemuses ning ei püüa kinnitada ühegi üksiku religiooni uskumusi.

Üldsuse huvi transpersonaalsete kogemuste ning arengutasemete vastu on viimastel aastatel tohutult kasvanud, millest annab märku paljude vaimseid ning transpersonaalseid teemasid

---

\* Mahatma Gandhi (1869–1948) poolt propageeritud vägivallatu poliitilise võitluse vorm, mida rakendati eelkõige India iseseisvusliikumistes Briti ülemvõimu vastu 20. saj esimesel poolel. S-s on oluline vägivalla vältimine ja tõe otsimine, kus tulemuseks ei saa olla võit ega kaotus, vaid suurem ühiskondlik kooskõla. Võitlusvahendina rakendatakse vastaste veenmist, boikotte, ilma vägivallata väljaastumisi ja streike.

käsitlevate raamatute ilmumine. Tuhande üheksasaja üheksakümne teisel aastal täitusid Prahast toimunud Transpersonaalse Psühholoogia Assotsiatsiooni konverentsil kõik 2000 kohta ning mitusada inimest jäid ootejärjekorda. Osalejad saabusid umbes 40 riigist ning kõikidelt kontinentidelt. Ajakirja *Newsweek* 1994. aasta 28. novembri kaanelugu andis teada, et 58-le protsendile ameeriklastest oli vaimne areng oluline. Üleriigiline küsitlus dokumenteeris, et 70–80% ameeriklastest polnud valitavas meditsiinipraktikas kasutatava piiratud teadusliku mudeliga piisavalt rahul ning nad olid viimase aasta jooksul kasutanud alternatiivseid tervendamismeetodeid. Paljudes uuringutes on märgitud, et müstiliste kogemuste esinemine populatsiooni hulgas on suurusjärgus 30–40%<sup>3</sup>.

Nendes uuringutes peegelduv huvi viitab vajadusele transpersonaalsete uuringute järele. Vaimsed kogemused on laialdaselt levinud kõikides kultuurides ning ajastutel. Igast suuri kunstnikke ja mõtlejaid ning nende parimaid töid käsitlevast uuringust tõuseks äärmiselt kõrge tõenäosusega esile vaimsete, transpersonaalsete teemadega tegelemine: universaalne vennalikkus, kõikeületav armastus, kiindumus endast kõrgematesse põhimõtetestesse, surmajärgne elu, seoste otsimine inimolendite ja maailma vahel ning moraalne ja eetiline vooruslikkus. Hoolimata transpersonaalsete kogemuste universaalsusest ning kollektiivsetest hinnangutest, et need on väärtuslikud ning annavad inimlikele saavutustele tõelise suuruse, kukub meie praegusaegne hinge „teaduslik” uurimine pea-aegu täielikult läbi, kui tegeleme transpersonaalse valdkonnaga. Sõna *teaduslik* on pandud jutumärkidesse, sest – nagu eespool mainitud – vaimu uurimine on juba definitsiooni järgi ebateaduslik, kuna vaimu uurides ei õnnestu arvestada või isegi mitte raporteerida suurt hulka fenomene, mida olemasolev teooria ära seletaks; sellele juhtis sajandivahetusel tähelepanu William James.

Ametliku tähelepanuta jätmisest hoolimata on transpersonaalsetes uuringutes ning kliinilises praktikas ära tehtud märkimisväärne

kogus tööd. Lääne psühhiaatrias ning psühholoogias algas sellealane tegevus vähemalt juba James'i tööga „Religioosse kogemuse mitmenäolisus. Uurimus inimloomusest“ (*Varieties of Religious Experience*, 1902), ning jätkus Jungi kriitika ja edasiarendustega Sigmund Freudi teooriatele nii vaimse kui ka seksuaalse arengu osas ning Assagioli poolt välja töötatud süsteemiga, mille ta nimetas *psühho-sünteesiks*. Tänapäevaks peetakse see töö juba muljetavaldavate uurin-gutega psühhedeelikumide, meditatsiooni ning surmalähedaste kogemuste kohta, aga ka Wilberi, Roger Walshi, Stanislav Grofi, Charles Tart, Michael Washburni ning teiste töödes püstitatud teooriatega.

Läänelike inimõistust käsitlevate teooriate piiratud oluline põhjus on etnotsentrism (rahvusekesksus). Teiste kultuuride, eriti hinduismi ning budismi traditsioonid, on sajandeid sisaldanud hulgaliselt teaduse kõrgemaid seisundeid ning nende esilekutsumist puudutatavat infot. Alles paaril viimasel aastakümnel on teadus hakanud neid traditsioone võtma nii tõsiselt, et neid uurima asuda.

Ning viimasena on meie transpersonaalseid kogemusi puudutavatele teadmistele lisanud palju uut juurde ka sellega seonduvad akadeemilised distsipliinid. Sotsiaalse relativismi traditsioon on Jacques Derrida ning Michel Foucault tööde kaudu juba kaugele teise põlvkonda jõudnud, jätkates Benjamin Whorfi ning Edward Sapiri tööd. Sotsioloogid on välja arendanud oma keskse arusaama, et ühiskonnad konstrueerivad erinevaid reaalsusi, suunates tähelepanu kogemuse teatud aspektidele (ning neilt eemale). Antropoloogia valdkond kinnitab, et teised ühiskonnad kogevad reaalsuseid, mis on tohutult erinevad meie endi läänepärasest teaduslikust reaalsusest. Austraalia pärismaalased võivad kasutada transiseisundeid sisenemaks „muinasunne“ ning tuvastada miilide kaugusel asuvaid veallikaid. Hindu joogisid on võimalik õhukindlasse kasti sulgeda, ning nad aeglustavad oma hingamist ja südametegevust sedavõrd drastiliselt, et paljude tundide järel välja pääsedes pole

neil mingeid kahjustusi. Füüsikateaduses toimuvad arengud on loonud keerukaid kosmoloogilisi mudeleid, mis ei eelda enam mitte ühe „objektiivse” reaalsuse, vaid paljude reaalsuste olemasolu, seda vastavalt vaatelejaseisundile.

Käesolev raamat kirjeldab mõtteteadust, mis võtab arvesse kõik allikad, toetudes sellele, mis psühhiaatrias ja psühholoogias, teistes Lääne akadeemilistes distsipliinides ning teistes kultuurides juba teada on. See värskelt avardunud psühhiaatria suhestub hetkel valitseva psühhiaatrilise paradigmaga samalaadselt, nagu moodne füüsika suhestub klassikalise njuutonliku füüsikaga – kaasaegne „klassikaline” psühhiaatria on osa suuremast süsteemist, uuest transpersonaalsest psühhiaatriast. Transpersonaalne psühhiaatria ei võta arvesse mitte ainult seda, et teised vaatenurgad (teised ühiskonnad) konstrueerivad võrdselt valiidsed reaalsused, vaid ka seda, et reaalsust on võimalik konstrueerida tunduvalt positiivsemates suundades, kasutades adekvaatseid tehnikaid ning isiklikku arengut.

Mõned uurijad ning klinitsistid on selle nihke hinge uue paradigma suunas juba teinud. Käesolevas „Transpersonaalse psühhiaatria ja psühholoogia tekstikogumikus“ uuritakse, kuidas toimub uute teooriate ning mõistete selgitamine ning praktikas rakendamine. Samuti uuritakse transpersonaalse ravi ning üldisemalt vaimsete kogemuste nii kasulikke aspekte kui ka riske. Kogumikus käsitletakse, kuidas soodustada vaimseid kogemusi ning teadvuse kõrgemaid seisundeid eetilisel, ilma iseenese valitud teed või religiooni jutlustamata.

Toimetajatel on olnud suur õnn leida temaatilistele peatükidele autorid, kes on oma valdkondade tunnustatud eksperdid. Mitte ükski neist ei ole valitseva mudeli hülgamist kergekäeliselt võtnud; pigem on igaüks neist otsustanud nõnda toimida alles aastatepikkuse standardse akadeemilise ettevalmistuse järel. Peaaegu kõik neist on ka praegu seotud õppetööga suuremates ülikoolides

ning meditsiinikeskustes. Me loodame, et nende aastatepikkune töö võimaldab lugejal uusi vaatenurki varmalt hoomata.

Raamat algab ülevaatega transpersonaalse mudeli ajaloost. Sellele järgneb ülevaade panustest, mille uue distsipliini teooriasse on andnud erinevad psühhiaatrid ning psühholoogid: James, Freud, Jung, Maslow, Assagioli, Wilber, Grof ning informatsiooniteoreetikud. Raamat uurib, mis on inimese funktsioneerimise kohta teada iidsetes tarkustraditsioonides: šamanismis, põlisameerika vaimsuses, joogas ning hinduismis, budismis, kabalistikas ning kristlikus müstitsismis – allikates, mida traditsiooniline psühhiaatria ning psühholoogia siiani suuresti ignoreerinud on. Saame ülevaate transperonaalsete kogemuste uuringutest, sealhulgas meditatsiooni, psühheedelikumide, surmalähedaste kogemuste ning parapsühholoogia uurimisest. Eraldi peatükid käsitlevad teisi akadeemilisi distsipline, mis sellesse uude mõtteteadusesse panustanud on, sealhulgas füüsika, antropoloogia ja filosoofia.

Teoreetilise osa järel pöördub raamat kliinilise informatsiooni juurde alajaotusega, milles käsitletakse transperonaalset diagnoosi ning transperonaalses töös esinevat spetsiifilist nartsissismiga seonduvat lõksu. Heidame pilgu transperonaalse terapeutilise töö olemusele peatükkide kaudu, mis puudutavad transperonaalset psühhofarmakoloogiat ning neurootiliste, psühhootiliste ja piirialaste isiksushäiretega patsientide psühhoteraapiat ning religioossete patsientide psühhoteraapiat. Tehnikatest, mis on transperonaalse ravi seisukohalt eriliselt huvipakkuvad või olulised, antakse ülevaade peatükkides, milles käsitletakse visualiseerimist, hingamistööd, regressiooni „eelmistesse eludesse” ning psühheedelset teraapiat. Seejärel pöördume küsimuse juurde, kuidas õpetada teoreetikuid, uurijaid ning klinitsiste.

Raamat päädib erinevate teemade integreerimisega, et panna alus uuele, laiemale inimõistuse mudelile ning viidata võimalikele suundadele valdkonna tulevikuarengutes.

**Viited**

1. Goleman, D. 1988. *The meditative mind*. Los Angeles, Tarcher.
2. Wilber, K., Engler, J., Brown, D. 1986. *Transformations of consciousness*. Boston, New Science Library.
3. Spika, B., Hood, R., Gorsuch, R. (1985). *The psychology of religion: An empirical approach*. Englewood Cliffs, NJ, Prentice-Hall.