



The Inward Arc – healing in psychotherapy and spirituality

Frances Vaughan

Referat sammanställt för HumaNovas terapeututbildning år 3

Detta är ett svenskt referat av kapitel 1-3 ur Frances Vaughans bok *The Inward Arc – healing in psychotherapy and spirituality*.

Tanken är att du med hjälp av den här texten lättare ska få en överblick och bekanta dig med bokens innehåll. Läsningen av referatet ersätter inte läsning av den engelska texten. Här och var finns det sidhänvisningar som du kan följa.

Referatet ger en sammanfattning av olika teman, där de olika nivåerna i människan hälsa och jagutveckling sammanfattas. För att undvika upprepning har vissa teman dragits samman från olika sidor i boken. Det är viktigt att du läser bokens originaltext och gör dig en självständig uppfattning av innehållet.

Mot slutet finns också några texter om personlig och transpersonlig utveckling, den transpersonella psykologins framväxt, den perenniska filosofin och exempel på fördjupningslitteratur.

Inledning

Sid 3

Frances Vaughan menar att människan söker efter hälsa, men ofta fokuserar enbart på fysiskt välbefinnande och inte på de underliggande medvetandetilstånderna som befrämjar den.

Hon baserar sin människosyn på den perenniska filosofin (se bilaga) och kvantfysikens tankar om en helhet, av vilket människan är en del. Ju mer människan kan identifiera sig med den underliggande enheten, desto mer av dysfunktionella beteenden, känslor och tankar faller bort.

Grundtanken är att människans "själv" utvecklas genom olika jag-identifikationer, som blir alltmer inkluderande, från det fysiska till det transpersonella/andliga. Denna tanke representeras i olika cirkeldiagram (sida 22 om hälsa, sida 36 om jag-identitet).

Figur 1 Livscykeln sid 5

från subconscious (prepersonell) till egoconscious (personlig) till superconscious (transpersonell)

Människans utveckling startar med en utåtgående rörelse (jmf personlig psykosyntesprocess) som övergår till en inåtgående rörelse (transpersonlig psykosyntesprocess). Mer basala utvecklingssteg innesluts och integreras i alltmer omfattande utvecklingssteg.

Tanken är att det finns en brytpunkt "mitt i livet" där en människa börjar ägna sig mer åt det inre växandet. Carl Jung hade exempelvis perspektivet med en mittlivskris, där en mer extrovert livsföring avslutas till förmån för ett inre sökande. Psykosyntesen ser det mer som att den personliga och transpersonliga processen fortgår parallellt genom livet, dock med olika betoningar. "You got to be somebody, before you can become nobody", ett citat av psykologen Jack Engler som visar på nödvändigheten att ha en *tillräckligt* väl integrerad personlig identitet, som grund för den transpersonella utvecklingen.

Det finns också en motbild, bland annat framförd av den transpersonella teoretikern Brant Cortright, att den transpersonliga processen, exempelvis att utforska livsfrågor och de olika världsreligionernas texter och platser, kan vara mycket intensivt under den tidiga vuxenutvecklingen. Människor reser, studerar, söker intensivt under tidig vuxenålder för att senare "växa ner", bilda familj, skapa ett yrkesliv.

I slutet av kompendiet finns en sammanställning av några viktiga teman i den personliga och transpersonliga utvecklingsprocessen.

Healing the whole person

Sid 10

Optimum psychological health - en optimal hälsa, ej bara som kroppslig hälsa och frihet från fysiska sjukdomar - utan som något mer. Blir utgångspunkten för en "undersökning" av människans hälsa.

- Hälsa är en process
- Hälsa är en samintegration av olika nivåer som *transcenderar/ inkluderar* varandra: fysisk, känslomässig, mental, existentiell, transpersonell, andlig.
- Hälsa är en resa i medvetandet, från det fysiska ner genom mer och mer subtila nivåer
- Alla nivåer är alltid potentiellt närvarande, men utan träning och riktad uppmärksamhet, kommer de inre ringarna (det fysiska, emotionella, mentala) att dominera.

Kroppslig nivå

Sid 10-11

Att ta hand om den fysiska kroppen ses av samhället som självklart och viktigt
Vid ett brutet ben får man kroppsvård, få människor ifrågasätter det.

Vad är hälsa?

Frihet från smärta. Att ha en fungerande kropp.

Motion, sömn, avslappning och vila

Bra kosthållning, en trend med olika teveprogram som vägleder till bättre diet gentemot "fetmaepidemin", ätvanor, hälsa, träning

Tillfredsställelse av basbehov, "överlevnad" som alla människor har gemensamt (Maslow). När dessa fysiska basbehov är tillfredsställda kan människan orientera sig vidare.

Holistiskt perspektiv, psykosomatik, hur kroppslig hälsa påverkar mental och känslomässig hälsa, och tvärtom. Hur kaffe och födoämnen påverkar, hur brist på eller tillgång till motion påverkar hälsa

Emotionell och mental hälsa inte helt *beroende* av fysisk hälsa, men kan vara en betydelsefullt bidragande faktor.

Terapimetoder och kompetenser

Dietister, hälsopedagoger, fitnessinstruktörer

Fokus på praktisk handling och beteendeträning

Idag: trend av ansvarstagande från institution till individ.

Förebyggande insatser, istället för behandling när ett sjukdomsförlopp redan brutit ut

Emotionell nivå

Sid 12-

Accepteras av samtliga psykoterapeutiska inriktningar: kognitiva och psykodynamiska

Vad är hälsa?

Att lära sig att erkänna, identifiera och kommunicera sina känslor. Istället för att sublimeras, förtränga, leva i försvar och förnekelse.

Frihet från känslomässig smärta som finns i *dysfunktionell* rädsla, skuld, ilska (det finns också adekvata, lämpliga uttryck för dessa känslor). Att medvetandegöra sina automatiska reaktioner för att kunna välja.

Kännedom om psykosomatiska sammanhang, hur förträngda känslor påverkar kroppen. För att komma djupare än symtomlindring.

På ett mer avancerat stadium: lära sig att intensifiera eller släppa taget om känslor (jmf psykosyntesens identifikation och desidentifikation) för att sedan också kunna transformera dem, förändra dem med medvetandets hjälp. Exempelvis omvandla ilska till intensitet eller nervositet till närvaro. Förutsätter i viss mån utveckling av en transpersonell observatör, som ger möjligheten att desidentifiera, kliva ut ur och förvandla känslor

Det krävs mod att möta besvärliga och obehagliga känslor inom oss: rädsla, ilska, skuld, skam. "Du har din känsla, men den har inte dig."

sid 13-14

Ilkska som exempel: intressant processbeskrivning, vad är konstruktivt eller inte vad gäller att uttrycka ilska? Felaktigt att jämföra god terapi enbart med möjligheten att uttrycka känslor. Att lära sig att uttrycka exempelvis ilska är viktigt, om den tidigare har hållits tillbaka, men bör ses som en övergångsfas i utvecklandet mot helhet. Att stanna vid att uttrycka kan skapa nya reaktiva mönster som låser en människa. Förvandla ilska till kraft, integritet, gränssättning.

Vaughan härleder alla känslor till en grundläggande känsla av rädsla: för bestraffning, bli avslöjad, bli attackerad.

Terapimetoder och kompetenser

(som fokuserar på den här nivån)

Stödsamtal, sharing-grupper, katarsisterapier ex AUM meditation, dans- och kroppsterapier debriefing, primalskriksterapi.

Mental nivå

Sid 15-

Attityder, värderingar, grundantaganden, mentala strategier, sätt att inhämta och sortera information, trosföreställningar har stor påverkan på den optimala hälsan. Läs versen på sid 15.

Vår perception är selektiv, (baserad på subjekts/objekts dualism): att erinra sig att vi aldrig kan ha "ren observation" utan att påverka, skapa det vi observerar. Vår uppfattning av en situation är i överensstämmelse med de värderingar jag har av situationen. Jag är medskapare till den verklighet jag lever i.

Självuppfyllande profetior: negativa, såväl som positiva. Att vi kan förstärka vår personliga kraft och finna möjligheten att välja. Inom psykosyntesen arbetar vi exempelvis med målbilder, guidad meditation och psykosyntesprocessens fyra frågor för att kontakta och upplösa omedvetna hinder, som kan stoppa våra medvetna intentioner. Se dock upp med förträngning av konflikterande, återkommande känslomönster.

"Those people who think they can do something and those who think they can't are both right."
Henry Ford

Idag: vår ökade möjlighet att välja och transcendera värderingar vi har fått i arv. Pluralismen, informationstätheten i samhället är en möjlighet. Vi kan programmera om oss, lära nytt.

Vad är hälsa/helhet?

En grundläggande upplevelse av självtillit och vuxenkompetens.

Att ha skapat en fungerande persona, att kunna integrera mer av skuggan (jmf split mellan högre och lägre omedvetna enligt Firman & Gila)

Självkontroll, identitet, kunskaper kopplade till olika roller, att kunna "älska och arbeta" utan neurotiska hinder (Freud).

Nödvändigheten av att också kunna observera mentala processer, drömmar, bilder, fantasier utan alltför mycket medveten inblandning. Att observera blir här ännu viktigare. Att låta vara, lita på processen.

Viljearbete: det jag riktar min uppmärksamhet på växer. Att välja, växla från exempelvis briorientering till tillväxtorientering. Ta kontroll över mitt inre liv och skapa de resultat jag vill ha.

Terapimetoder och kompetenser

kognitiv psykologi, psykoanalys och egopsykologi, granskning av mentala attityder, trosföreställningar, självbilder, utveckling av observatör, fritt flytande uppmärksamhet (Freud)

Existentiell nivå

Sid 18- (hämtar även teman från Existentiell identitet sid 28 ff)

På den existentiella nivån kan vi komma i kontakt att det blir "trångt" i våra olika samhälleliga roller, i konventioner och regler, etc. Egots anpassning har ett pris: skuld. Frågor om äkthet och autonomi börjar framträda. Existentiella frågor om vad man vill och vem man egentligen är kommer i förgrunden. Detta kan ske gradvis, eller plötsligt, genom en meningskris.

Vi har alla en konceptuell (mental) uppfattning om oss själva. Begränsade uppfattningar utifrån roller och mönster, som utesluter andra delar av oss. Allt det som jag tror att jag är, inlärd kulturella/samhälleliga övertygelser eller "etiketter", "jag är svensk, jag är ingenjör, jag är en känslomänniska..." Dessa roller börjar ses igenom, kan kännas tomma.

"The transitory nature of egoic satisfaction, a vague sense of longing." De tidigare målsättningarna, som kan ha varit viktiga, kan ses som ihåliga eller mindre viktiga. Har ofta kopplats till en mittlivskris, men livsfrågor är med oss under hela livet och kan göra sig påmind när som helst.

Jaget mognar, accepterar de inneboende begränsningarna i egot, **konfronterar existentiella verkligheter**: frihet och ansvar, meningslöshet, ensamhet, döden. "Coming to terms with the finite nature of existence"

Rollo May: vi går bortom det-jag-överjag systemet, baserat på Freuds teori om personligheten och uppfattar det varande som underliggör dem. Det samhällsanpassade egot ses som begränsande, man vill vidare.

Ser igenom roller, olika spel, längtan efter något mer äkta, mer än kortsiktig materiell vinning, eller i personliga och mellanmänskliga mål.

Personen blir i sitt beteende **mer kongruent** med sina inre känslor, integritet: det jag säger, tänker, känner och det jag gör stämmer överens.

Vår **möjlighet till inre styrning**, intentionalitet ökar, vi väcker vår vilja. Self-referencing, dvs vi vänder oss mer inåt, till oss själva snarare än till andra för att få vägledning och gillande.

Postkonventionell moralsyn, vi kan reflektera över regler och ifrågasätta dem på ett nyanserat sätt (tidigare steg prekonventionell och konventionell). Vad är rätt – inte som min grupp, klan, nation, samhälle ser det – utan som jag ser det?

Interdependence (tidigare steg dependence och independence alltså beroende och oberoende), vår mogna uppfattning om att vi är individer, ansvariga och ensamma i världen, men samtidigt delar i ett större sammanhang, vi är varken helt beroende eller helt oberoende, vi är "mellanberoende".

Den mer kroppsinriktade delen av den existentiella och humanistiska psykologin betonar **kropp/själ integration**: istället för att leva i en mental föreställning om min kropp och vara identifierad med olika värderingar av den, lever jag nära den, mer i den. Jag "bebor" min kropp vilket Ken Wilber kallar för *kentaur*.

Vad är hälsa?

Hitta sitt projekt, sin sanning, sitt engagemang, sanning och kongruens med ett djupare varande.

Leva i sanning, såsom man uppfattar den, inte i falskhet, "ond tro", se igenom begränsande konventioner

Terapimetoder och kompetenser

Existentiell analys, psykodrama, gestaltterapi, olika humanistiska terapier, rolfing, bio-feedback, bio-energetik

Steget från existentiell till transpersonell nivå och identitet

Sid 28 ff

Transpersonell kritik av den existentiella nivån:

Den inbyggda begränsningen är att den existentiella nivån aldrig/sällan lämnar det separata jagets paradigm/verklighetsuppfattning. Existentiella filosofer och psykologer ger en intellektuell hantering av frågor som inte kan lösas med intellektets hjälp. Jaget mognar i den existentiella cirkeln (moget ego) och kan uppnå visdom. Men jaget upplevs dock fortfarande som avskilt, dödligt, ansvarigt, "utkastat" i världen.

Jagöverskridande genom till exempel transpersonella upplevelser ses som en flyktväg undan ansvar. Jaget präglas av existentiell ångest för livsvillkoren. Ser på religiösa och andliga trosuppfattningar som "tröst", flyktmekanismer från en verklighet som innebär att vi är dödliga och står inför förintelse. Olika inriktningar finns i och för sig inom existentialismen: Jean-Paul Sartre exempel på "ateistisk existentialism": människan är ensam och ansvarig, det transcendentia är verklighetsflykt. Andra inkluderar en transpersonell eller transcendent dimension, exempelvis Viktor Frankl.

Även när vi funnit våra existentiella projekt kommer vi att uppleva det separata jagets ångest. Den existentiella identiteten kan därför, från en transpersonell synvinkel, bli en slags återvändsgränd som förhindrar oss från att utvecklas vidare. "Existential identity remains a dead-end unless one chooses to transcend it" (sid 45)

Finns också en slags upptagenhet med det tragiska i tillvaron: vem kan vara lycklig när vi ändå alla ska dö? Den grubblande, ångestfyllda existentialisten, en kliché i vår samtid.

Att vara redo att ifrågasätta att jaget är en separat, självständig, entitet. En expansion av medvetandet som inkluderar det separata jaget, personligheten, men att vara "mer än" det.

Vägen vidare kan vara att närma sig en transpersonell identitet, att bejaka transpersonella upplevelser. När vi tar steget från det personliga jaget till att identifiera oss, om så bara för en kort stund, med (det transpersonella) Självvet, får livsfrågorna en annan betydelse för oss. På ett personligt plan är vi ensamma, känner dödsångest, meningslöshet, ensamhet etc. Men i kontakt med Självvet, som sträcker sig bortom oss, samtidigt som det också är intimt förenat med oss, inser vi att separationen är en illusion.

Steget till att börja omfatta mer av den transpersonella nivån, startar ofta med **transpersonella upplevelser**

Glimtar av ett djupare medvetande, som transcenderar det separata egoiska gränserna, i transpersonella peak experiences eller under meditation. Öppenhet mot en hel rad fenomen och upplevelser som går bortom det mentala, existentiella – ett växande in i det andliga.

En **desidentifikation från ego** där medvetandet expanderar och inkluderar mer av medvetandets bandbredd.

Inkluderar fortfarande kapaciteter i det separata jaget: men **adderar nya kvalitéer**. Det transpersonella är lika med Personality+, personligheten plus inflöden från den nya medvetandenivån (psykosyntesen: kvalitéer från det högre omedvetna: vision, mening, sanning, kärlek, visdom, medkänsla).

Vardagsmedvetandet ses som suboptimalt: försvarsmekanismer som projektion, förnekelse, förträngning, som vi tenderar att betrakta som "normala", ses nu som dysfunktionella, ej konstruktiva, leder bort från glädje. En slags "normalitetens dysfunktion". Lidande är ett val..

Pre-trans fallacy

Sid 31-

Utmaning i denna process: att särskilja genuint transpersonell upplevelse och utveckling, från regressiv jag-upplösning.

Eftersom *prerationella* (det som är före det förnuftsbaseade vuxenjaget) och *transrationella* upplevelser (det som innesluter men går bortom det förnuftsbaseade vuxenjaget) inte är rationella, blandas de ihop. Alla erfarenheter av att kliva ut ur det separata jaget, egot, är inte transpersonella, de kan vara regressiva, alltså gå tillbaka till ett tidigare utvecklingsstadium.

Att växa bortom personligheten, inkluderar personligheten (personlighet +) och är inte samma sak som barnets prerationella enhetskänsla. Den transpersonella, vuxna medvetandet inkluderar tidigare utvecklingssteg, men är inte längre exklusivt identifierade med dem.

"It is therefore essential to differentiate a regressive disintegration of personal identity from transcendence that results in an expanded, more encompassing self sense." (Sid 32)

Att naivt upphöja alla "andliga" upplevelser till transpersonella kallas för *elevationism*. Enligt Ken Wilber är Jung ett exempel på detta. Att å andra sidan hävda att genuin transpersonell insikt är falsk kallas för *reduktionism*. Freud är ett exempel på en reduktionist, som enbart tolkar andlig erfarenhet som infantil.

Processen att transcendera/inkludera, sammanfattning

(Dessa steg följer Ken Wilbers teori)

Vad innebär det att "släppa taget" om något gammalt och växa in i något nytt? Frances Vaughan återger Wilbers steg i denna process:

1 Differentiering, en begynnande, alltmer tilltagande särskiljning från den tidigare nivån, mönstret, självuppfattningen, verklighetsuppfattningen. Risk: fixering vid det gamla, ny utveckling sker inte

2 Överskridande, transcendens av den tidigare nivån/ på väg mot det nya. Misslyckande med att tydligt åtskilja den föregående fasen från den nya fasen. En sammanblandning?

3 Integration av det nya, i en mer omfattande och högre förståelse, exempelvis jagutveckling, verklighetssyn. Risk: förträngning av det gamla, som inte återintegreras i den nya strukturen. Transcendera/förtränga istället för transcendera/inkludera.

Transpersonell nivå och identitet

Sid 30 ff- samt The transpersonal Self sid 39 ff

Transpersonell – det transcendenta såsom upplevt av och uttryckt genom en personlighet.

Transpersonella upplevelser leder till ett **ifrågasättande av det existentiella jaget**, som ensamt, avskilt från tillvaron. Insikt om att vi är en del av, står i kontakt med, ett djupare sammanhang, vad vi nu väljer att kalla det: Det Absoluta, Självet, Gud, Verkligheten.

Längtan efter **direkt erfarenhet av det transcendenta**, att undkomma alienering och förtvivlan i en existentiell meningslöshet. Innebär inte nödvändigtvis en koppling till en religiös tradition, men en öppenhet för transcendent erfarenheter. Exempelvis befrämjandet av transpersonella kvalitéer genom andlig praktik: meditationsgrupper, ritualer, holistisk träning, yoga.

Alltmer omfattande **desidentifikation från egoiska (det separata jagets) självbilder**. Den inre resa som börjar med att "jag" söker efter mening och sanning på den existentiella nivån, leder till en desidentifikation från det separata jaget som söker. Vem är det egentligen som söker? Jag ger inte upp mina olika identifikationer (roller, erfarenheter, preferenser) de går inte förlorade – däremot ger jag upp, släpper min *exklusiva identifikation* med dem.

Det inre vittnet förstärks: den del som observerar allt som framkommer i medvetandeströmmen: jaget – observatören av tankar, känslor och förmimmelser. Medvetandet expanderar, fördjupas att ta in mer av det högre och lägre omedvetna. När vi har separerat medvetandets (observatör) från medvetandets innehåll inser vi att personligheten, även de mer djupare liggande mönstren, är möjlig att förändra. Ett val att omstöpa personlighetens olika processer (som exempelvis i delpersonlighetsarbete). Nyckelord: plasticitet, öppenhet, fluiditet, flexibilitet

Självet som en organiserande princip sid 40 (inspiration från Jung) som genomsyrar hela vår varelse i relation med alla våra nivåer, (jfr Firman & Gila Självet spritt i hela Ovalen, och ständigt öppen för relation). Det transpersonella självet fungerar som en brygga, en länk mellan den existentiella medvetandenivåns separata jag och det transcendent enhetsmedvetandet där upplevelsen av det separata jaget helt har upphört. Självet är ett öppet system, i samspel med ett djupare sammanhang. Samtidigt uttrycker det sig genom en personlighet. Självet kan ses först som en potential i medvetandet, sedan som en alltmer tydlig, emergent kvalité. Jmfr psykosyntesprocessens steg med jagkontakt, kontakt med Själ, respons mot Själ. En utveckling, en relation mellan den medvetande personligheten och transpersonellt Själ. Att acceptera, ge respons, fördjupa mer av det essentiella inom sig. Den medvetna kontakten med Självet har också sin utvecklingskurva.

"Embeddedness in the totality" (sid 33) Att inse självet samspel och integration i en större helhet, ett sammanhang av synergiska, varandra ömsesidigt beroende relationer. Från avskuren individ (existentiell nivå) till medvetandet om att vara en del av ett levande system som överskrider intellektuell förståelse och det fysiska rummet (transpersonell nivå).

"The psyche that reflects the whole universe knows no boundaries except those we impose on it." (sid 33) Gränserna mellan mig som individ och omgivningen, börjar ge vika, bli mer flytande, inte fullt så stelnade, mer flödande, genomsläppliga.

"A continuous process of changing and dying to former identifications " (sid 34) Minskat behov av att försvara och identifiera oss med det mentala (våra tankar, preferenser, åsikter, värderingar), leder till större transpersonell öppenhet. Vi ifrågasätter, eller nyfiket observerar begränsade självuppfattningar om vilka vi är och inte är. En process som kan upplevas som hotfull för egot, svårigheter med att släppa taget om tidigare uppfattningar, identifikationer – det tar tid. Modet att möta det okända.

Risker för grandiositet, ego-inflation. Nödvändigheten av att vara vaksam, på tendenser till mind-identifikation, egots olika förvrängningar. Att bära sina identifikationer med lätt hand. Odla humor, visdom, förnuft, ödmjukhet, grundning.

Vad är hälsa?

Transpersonella kvalitéer, att odla dem, fördjupa dem: Inre frid, enhet, medkänsla, tacksamhet, kärlek

Metamedvetande eller helande medvetenhet, i samband med att vi stärker vår förmåga att desidentifierat bevittna medvetandets processer, kan vi hela oss själva. Tillåter naturliga, självhelande responser att framkomma istället för framtänkta lösningar.

Från detta medvetandetillstånd upplevs vardagsmedvetandet (egonivån) som suboptimalt, det som kallas friskt i samhället (inkluderar omedvetenhet, försvarsmekanismer, förnekande, förträngning) ses som outvecklat, suboptimalt, alltså under den nivå vi skulle kunna leva på.

Terapimetoder och kompetenser

Transpersonell psykoterapi, psykosyntes, analytisk psykologi (Jung), senare Maslow, integral psykologi (Wilber)

Mer om det transpersonella Självet

Fortsättning The transpersonal Self sid 39 ff

En medvetandekontext, en bakgrund mot vilket medvetandets innehåll kommer och går. Framträder i ett skifte, från tankeidentifikationer till närvaro. Finns också en dragningskraft, en "pull" mot ökad helhet i individuationsprocessen (Jung) – varje människas unika utvecklingsväg. Jmfr den transpersonella viljan.

Självet – observerande aspekt:

- Jagar inte efter något
- Undviker inte något
- Lugn närvaro, klarsyn, glädje, tacksamhet, energiflöde, agape – ovillkorlig kärlek

Meditation, ett sätt att uppleva Självet, när den inre monologen har tystnat:
"Experience the Self as source and context of all experience"

Desidentifikation från tankar, känslor och kroppens förmimmelser, ger ökad kontakt med Självet. Vi kan alltmer bevittna och särskilja mellan:

(1) Medvetandets **innehåll**, tankar, känslor, etc

Se hur allting växer till, för att sedan tona bort, utan att identifiera sig med ett specifikt innehåll (getting lost in a dream). Möjligt att bevittna också strukturer i medvetandet, mönster eller delpersonligheter – hur en hel kedja av mentala representationer leder till en handling. Istället för att göra det automatiskt, gör vi det mer medvetet vilket leder till att destruktiva vanor etc faller bort.

(2) Fokus på själva **processen** i medvetandet, genom vilket vi väljer att uppmärksamma något. Den selektiva perceptionen, sätts i centrum. Alltså Viljan.

(3) Öppet fritt medvetande, open choiceless awareness, du upplever medvetandets **sammanhang** (att det inte är begränsat till det personliga)

En jämförelse transpersonellt Självs och Freuds överjag

Sid 42 – 43

Det är väsentligt att skilja på våra idealbilder (ego-ideals) av vilka vi skulle vilja vara, och Självets närvaro, vägledning i våra liv. Kräver introspektion, livsvisdom.

Överjag	Självs
Dömande	Medlidande
Rädd	Kärleksfull
Partisk	Vis
Påträngande	Mottagande
Dominerande	Tillåtande
Begränsad	Obegränsad
Intellektualiserande	Intuitiv
Kontrollerad	Spontan
Återhållsam	Kreativ
Konventionell	Inspirerad
Ångestfull	Fridfull
Försvarsinriktad	Öppen
Separerad	Förenad

Andlig nivå

Hämtat från sid 20 ff och sid 51 ff

Befrielse från illusionen av att vara ett separat jag som lider, är dödligt, är ensamt leder till frid, total acceptans inför verkligheten som den är

En upplevelse av objekts-subjektsupplösning. Även den transpersonella identiteten överskrids i en formlöshet bortom ord och begrepp. Process av hörande, seende, kännande, istället för *jag* hör, *jag* ser, *jag* känner.

Exempel

1 Subjekt – objektsdualism

Jag (subjekt) hör en klocka (objekt) som ringer

2 Subjekt-objektsupplösning:

"Klockan" och "ringandet" och "jag" är en och samma sak, uppstår samtidigt i medvetandet. Ingen separation, ingen dualism. Bara en närvaro som omsluter tillfälliga former i verklighetens "såthet".

Från utgångspunkten av andlig upplysning är även jagupplevelsen på den transpersonella nivån en slags konstruktion, en övergående subjekts-objekts indelning, om än subtilare än tidigare. Ett användbart koncept så länge som "one exists as a subject, separate from a world of objects.." sid 54

När det transpersonella självet känner sig självt som intet, utan kvalitéer, utan egenskaper upplöses även det. Bara öppet medvetande.

"That which is sought is precisely that which is doing the seeking". Det som söker och det som eftersöks är samma sak...

Vad är hälsa?

"To heal the self is to transcend the self " - det får en påverkan på egot, det separata jaget, att uppleva sig som formupplöst, vilande i en medveten omfamning, det transformeras, förvandlas.

Jag är Allt – frihet och djup frid, om det inte längre finns något som inte är jag, finns det heller ingenting att frukta. "When nothing is perceived as other than Self, there is nothing to fear " sid 51

Hälsa, balans, harmoni kommer ur insikten om en sann identitet, bortom form, tanke, kropp, alla former.

Terapimetoder och kompetenser

Andliga metoder och traditioner: meditation, bön, kontemplation, andlig läsning

Utveckling av jag-identitet, sammanställning

Nivå	Vad är jag identifierad med?	Vad helar/är hälsa?	Exempel på terapiform
Kropp	Kroppsjaget "Jag är min kropp"	Bra diet, motion, sömn etc Kroppsligt välbefinnande	Psykofarmaka, medicinska modellen Dietister, fitnessstråning
Känsla	Känsløjaget "Jag är mina känslor"	Identifiera, erkänna, kommunicera känslor	Enklare stödsamtal Handledning Katarsis-utlevelse, debriefing
Tanke	Mentalt jag "Jag är mina roller, kunskaper, attityder"	Medvetenhet om tänkande, identitet, värderingar, vuxenkompetens, rollkompetens	Kognitiv psykologi Psykoanalys, psykodynamiska terapi
Humanistisk/ Existentiell	Existentiellt jag, En integrerad kropp/själ, moget ego	Autonomi, mening engagemang, ansvar, subjektivitet, val	Exist analys, gestalt, psykodrama, bio- feedback, bioenergetik
Transpersonell	Självvet, ett centrum av rent medvetande bortom medvetandets innehåll	Medvetenhet om Självvet som källa, transp kvalitéer, frid, tacksamhet, kärlek, transcendens	Psykosyntes, Jungiansk psykologi, Senare Maslow och annan transpersonell psykologi
Andlig/enhetsnivå	Upplevelser och även bestående tillstånd av transcendens, "Jag är Allt"	Befrielse från illusion om separat jag, leder till bestående frid, glädje, enhet	Andliga traditioner och metoder, bön, meditation

Transcendera/inkludera – varje nytt steg innesluter det tidigare, men är inte längre uteslutande begränsat till eller identifierad med det. På den transpersonella nivån innesluter människan alltså kropp, känsla och tanke – men upplever sig som mer än dem.

Jmfr transcendera/förtränga – en dysfunktionell / patologisk utveckling där du förtränger, gör dig av med exempelvis kroppskontakt och känslkontakt under din utvecklingsväg.

Personlig utvecklingslinje "att bli någon"

En horisontell riktning, som vi kan kalla personlig utveckling. Den är vi i väst välbekanta med och den kan sammanfattas med: "att bli någon".

- Vissa grundläggande materiella målsättningar, drivkrafter, uppgifter: jobbet, huset, familjen. Vi socialiseras till att bli fungerande och (aktiva?) deltagare i samhället.
- Viktiga livsmål: att utbilda sig, finna en partner och (för de flesta) att bilda familj. Hitta ett yrke, där man kan utveckla en professionell identitet.
- Viktiga värden: lojalitet, produktivitet, effektivitet, utåtriktning, samarbetsförmåga.
- Att finna, skapa ett socialt sammanhang med vänner och bekanta
- Att tjäna egna pengar, nå ett visst mått av materiell framgång, ordna ett boende som man trivs med.
- Nyckelord: självbild, självförtroende.

Transpersonell utvecklingslinje "att aktivera sitt inre liv"

Att aktivera sitt inre, andliga liv, som resultat av en livskris, eller en gradvis fördjupning av medvetandet

- En klar vision av livet som helhet.
- Odlas inre kvalitéer som inspiration, upplysning, uppenbarelse, intuition, glädje, syfte och medkänsla.
- Att inse vår djupare natur och samhörighet med allt liv.
- Att harmoniera sitt personliga liv med ett globalt eller universellt sammanhang, med en större vilja.
- Kontakt och respons mot Själ, ett djupare bortompersonligt centrum för vår identitet.
- Det är inte längre bara vår separerade, "lilla" personlighet som tänker och agerar, något djupare inom oss aktiveras.
- En dragningskraft i vårt inre, när det högre omedvetna flödar in i oss.
- Expansion till att omfatta både mer höjd (potential) och mer djup (smärta, det tragiska, sårbara) inom oss och i tillvaron "cleansing the doors of perception."

Existentiellt "jag"	Transpersonellt/andligt "jag"
Jaget är dödligt, ansvarigt, separerat från tillvaron och andra människor (enligt vissa existencialister)	Jaget är ett öppet system, en del av Allt, separationen försvagas, eller försvinner
Söker svar på (brottas med) existentiella frågor: tänker, reflekterar, omformulerar	Vem är det som söker svar? Alla framtänkta svar på livsfrågor är relativa, föränderliga
Livet är linjär tid, med döden som oundvikligt slut	Livet är Nu, vem/vad är det som dör?
Människan skapar mening	Människan är i kontakt med och mottagare av syfte
Intellektuell identifikation	Aidentifikation från intellektet: intuitionen framträder
Andlighet är verklighetsflykt "escape from separation is self deception"	Andlighet är verklighetsfördjupning "separation is illusion"
Statement : "jag bär livet"	Statement: "jag är buren av livet"

Enligt Frances Vaughan, Inward Arc

Valfri fördjupningsläsning:

Den transpersonella psykologins framväxt

(För mer läsning, se till exempel Bruce Scotton mfl *Textbook of transpersonal psychiatry and psychology*)

Den transpersonella psykologin växte ut ur den humanistiska psykologirörelsen i USA och Västeuropa under 1960-talet. Tiden utmärktes av uppror och ifrågasättande av konventioner: politiska proteströrelser, medborgarrättsrörelsen, oppositionen mot Vietnamkriget, ekologiska rörelser, kvinnorörelsen. I det politiska engagemanget fanns ofta en andlig underström. Counterculture-rörelsen "hippies" inkluderade också sinnesutvidgande musik- och konstutövning, droger och experimentella livsstilar. Man vänder sig mot de östliga religionsformerna för inspiration. Alan Watts, DT Suzukis och Carlos Castanedas gränsöverskridande arbeten läses. Andra viktiga exempel på möten öst/väst är Maharishi Mahesh Yogi och TM-rörelsen, Krishnarörelsen, olika former av yoga, tibetansk buddhism, zenbuddhism.

Några viktiga demografiska och ekonomiska faktorer bakom intresset för det transpersonella/andliga:

1. Antalet collegeutbildade individer som var förtrogna med psykologiska begrepp och en villighet att experimentera med alternativa filosofier ökade.
2. Den goda ekonomiska utvecklingen på 50- och 60-talen fick fler att undersöka och intressera sig för personlig utveckling.
3. Det skedde kring denna tid också ett skifte från industritillverkning till servicebaserad ekonomi, vilket underströk betydelsen av mänskliga relationer och "mjuka" frågor.
4. Resandet och kommunikationsmöjligheterna ökade vilket underlättade utbytet av idéer framför allt för den österländska andligheten att introduceras i väst.

Kalifornien blev en viktig grogrund för den transpersonella psykologin med sin höga andel välutbildade och ekonomiskt välsituerade människor. Esaleninstitutet blev en knytpunkt för den transpersonella psykologins formgivare: exempelvis Abraham Maslow och Stanislav Grof.

Det var Abraham Maslow som sådde fröet till den både den humanistiska och den transpersonella psykologin. Hans forskning av självförverkligande individer hade mot slutet av 60-talet lett till upptäckten av *peak-experiences*, höjdpunktsupplevelser, upplevelser av självöverskridande karaktär där vi känner en stark kontakt och gemenskap med någonting större, transpersonellt. Transpersonella ansatser hade dock förekommit tidigare inom psykologin. William James, som benämns den första amerikanska psykologen och "religionspsykologins fader", hade i sitt klassiska verk *The varieties of religious experience* från 1902 exempelvis studerat mystiska upplevelser utifrån en psykologisk synvinkel. Intressant att nämna är också att Carl Jung i ett tidigt skede benämnde det kollektiva omedvetna för "överpersonligt" (Überpersonliche Unbewusstes). Andra psykologer som hade tydliga transpersonella inslag i sina teorier var exempelvis Fritz Perls, Victor Frankl, Carl Rogers, Karen Horney och Erich Fromm. På sjuttioalet skulle den transpersonella psykologin komma att berikas av en rad viktiga tänkare: exempelvis Ken Wilber, Frances Vaughan, Charles Tart samt Stanislav och Christina Grof.

Transpersonella erfarenheter har också belysts av andra akademiska discipliner. Ex inom sociologin, där samhällen skapar olika verkligheter genom att rikta uppmärksamheten mot vissa aspekter av verkligheten, men bort från andra. Antropologin har också kunnat påvisa olika verklighetsuppfattningar, ex i studier av australienska urfolks paranormala förmågor. Fysiken har

också utvecklat verklighetsmodeller som går långt bortom den konventionella vardagsverklighetens grundantaganden.

Det viktigaste särdraget för den transpersonella psykologin är betoningen av människans psykologiskt/andliga (psychospiritual) utveckling. Man kan säga att den transpersonella psykologin verkar i brytpunkten mellan psykologi och andlighet. Den integrerar psykologiska begrepp, teorier och metoder med andlig praktik och föreställningsvärld. Några exempel på transpersonella studieområden:

- förändrade medvetandetillstånd
- healing
- andliga och mystiska upplevelser, peak-experiences
- meditation och yoga
- shamanism
- ritualer
- döende och nära döden upplevelser
- pre- och perinatale erfarenheter
- andlig transformation
- tidigare liv, rebirthing, genom regressionsterapi eller andningstekniker försätta sig i kontakt med transpersonella medvetandetillstånd

Man kan hitta transpersonella dimensioner i exempelvis kärlek, vänskap och tjänande. Mening, syfte, andlighet kan lyftas fram i studier av människans sociala, ekologiska, globala och kosmiska förhållanden. Den centrala idén är den om *själv-överskridande*, att människan bortom sitt personliga jag, egot, kan finna en identitet som är sannare, djupare och mer i samklang med tillvaron som helhet.

Som nämndes ovan kom Maslow genom sin forskning fram till slutsatsen att vissa människor spontant, det är dock oklart hur många, har transpersonella upplevelser. Maslow kallade fenomenet för *peak-experiences*, höjdpunktsupplevelser, en neutral term för att beteckna att det i detta sammanhang inte var ett religiöst begrepp, utan ett empiriskt/psykologiskt. En höjdpunktsupplevelse har bland annat följande kännetecken:

- Stark, extatisk känsla av glädje, kärlek, mening
- En djup känsla av frid
- En förnimmelse av att komma i kontakt med, leva i harmoni med någonting större än en själv.
- En upplevelse av att få fördjupad kunskap och förståelse för sig själv, för verkligheten
- En uppfattning av att upplevelsen är speciell och svår att beskriva i ord

Relaterade begrepp är *platå-upplevelse*, ett positivt känslotillstånd av "flow" karaktär som är mindre intensivt men mer långvarigt än en höjdpunkt samt *nadir-upplevelse*, en erfarenhet av något starkt negativt, ex en djup kris, som sedan vänder till någonting positivt. Maslow har som grundinställning att det är fullkomligt naturligt för människan att uppleva självtranscendens. Människor kan däremot av rädsla för att bli missförstådda eller förlöjligade undvika att dela sina erfarenheter. I ett annat sammanhang talar också Maslow om *non-peakers*, människor som aktivt förtränger sina höjdpunktsupplevelser pga att de inte passar in i deras materialistiska, rationella livsåskådning.

Det är viktigt att understryka att den transpersonella psykologin inte är en religion eller erbjuder en uppsättning trosdogmer. Det är en psykologi som genom empirisk/vetenskaplig faktainsamling och utvärdering söker kartlägga en del av den mänskliga erfarenheten (dvs, den transpersonellt/andliga) som tidigare har varit osynliggjord, patologiserad och bortförklarad. Denna integrativa hållning kan tjäna både psykologin och de andliga disciplinerna. Psykologin kan berikas och breddas till att omfatta tidigare ignorerade delar av den mänskliga erfarenheten medan andligheten kan införliva psykologiska insikter om mänsklig utveckling och öka sin förståelse för olika hinder på det andliga sökandets väg.

Den transpersonella psykologin skapar en plattform, för att förena det personliga med det transpersonliga/andliga. Istället för att ställa dem emot varandra, vilket ofta har skett historiskt, kombineras de och befruktar varandra. Du behöver till exempel ha en kompetent, välintegrerad personlighet, för att kunna fördjupa dig i en andlig metod, exempelvis meditation, som kräver disciplin, impuls kontroll, uthållighet, koncentrationsförmåga, alltså personliga egenskaper. Och omvänt: genom att fördjupa dig i en andlig metod, ökar dina möjligheter att hitta en djupare mening och effektivitet i allt du företar dig, i ditt personliga och professionella liv.

Självfallet har det funnits exempel på andliga ledare, psykologer, filosofer från både öst och väst som i praktiken faktiskt har gjort den här syntesen tidigare. Som både ha varit "doers" – alltså kraftfullt agerat i världen, men som också har gjort det med en öppenhet mot en vision, mot det transcendent. Psykosyntesens skapare Roberto Assagioli kan ses som ett exempel på detta. Så även Dag Hammarskjöld, Desmond Tutu, Moder Teresa, Sri Aurobindo och en lång rad andra exempel, kända som okända.

Kliniska principer inom transpersonell psykoterapi

1 En holistisk ram där en och samma vision kan betyda olika saker beroende på graden av jagstruktur (från prepersonell till transpersonell). En extatisk vision får olika konsekvenser på de olika utvecklingsnivåerna.

2 Viktigt att se de olika utvecklingslinjerna. Vi kan ha en högt utvecklad andlighet och ha nått hög förståelse och kunnande i ex kontemplativa tekniker, men samtidigt ha dåligt utvecklad förmåga att hantera andra utmaningar i vardagen. Det finns delar i vårt jag, som har lägre funktionsgrad. Ex på modell med utvecklingslinjer från Wilber Integral Psychology: kognitiv, moralisk, interpersonell, andlig, känslomässig, kinestetisk.

3 Kliniska interventioner behöver riktas olika beroende på var individen befinner sig.

Prepersonlig nivå: målsättningen att stödja och bygga upp ett funktionellt jag. Tydliga internaliserade strukturer och gränsdragning gentemot omvärlden. Psykotiker, borderline, panikångest, svåra depressioner. Inkluderar medicinering och jagstödjande terapi.

Personlig nivå, isolerade problem i egofunktionerna, genom psykodynamiskt tolkande arbete förbättra ex relationer och lösa upp intrapsykiska konflikter. Andlighet kan i detta fungera som ett försvar eller en distraktion. Man föredrar att vara i transpersonell erfarenhet snarare än att ta itu med vardagsproblem, använder sig av andliga praktiker ex i narcissistisk syften.

Transpersonlig nivå, relativt små störningar i det vardagliga livet, men genuina frågor kring yttersta mening, oväntade genombrott av transpersonell energi, andlig kris. Kräver en uttalat andlig metod och en andlig praktik.

4 Oavsett en individs utvecklingsnivå kan transpersonella interventioner användas terapeutiskt. Meditation som ett exempel, kan ge trygghet för individer som har ångest eller borderline. För klienter med god jagstruktur kan det vara en lämplig teknik för att få kontakt med förträngt material, fungerar som en fördjupad samtalsterapi. Sedan har det också en tydlig transpersonell, jagöverskridande funktion, för individer som är på en andlig väg. Förening med Gud, insikter i verklighetens natur.

5 Det finns kontraindikativa effekter av andliga tekniker. Användning av andliga tekniker kan vara farliga för ex psykotiker.

6 Individens unicitet, det finns ingen perfekt karta för mänsklig utveckling. Att anpassa den transpersonella interventionen till klienten, utifrån medvetandebandet

Transpersonell vetenskapsteori

1 Kräver metodologisk pluralism som inkluderar både kvantitativa och kvalitativa metoder. Subjektiva självvärderingar (mjuka källor: brev, skildringar, dagböcker, intervjuer) såväl som studier av objektiva eller intersubjektiva fenomen. En inspirationskälla är William James radikala empiricism, en total öppenhet för all mänsklig erfarenhet, ur underlig den än kan förefalla från konventionell synvinkel.

2 Hämtar resultat från många olika vetenskapsgrenar och områden, ex psykologi, medicin, sociologi, antropologi, teologi. Från de hårda vetenskaperna, till de mjuka, mer tolkande för att också inkludera konstnärliga visioner.

3 Behövs ett mångkulturellt tänkande som går bort från den västerländska etnocentrism som har genomsyrat den moderna psykiatrin.

4 Andlig erfarenhet är universell och inte något underligt eller oförklarligt fenomen. Ett normalt steg i den mänskliga utvecklingen, även i en materialistisk och sekulär kultur förekommer transpersonella drivkrafter inom ex den konstnärliga och politiska sfären.

5 Mänsklig utveckling går från prepersonell/pre-egoisk till personell/egoisk till transpersonell/transegoisk nivå. Varje steg har sina patologier eller utvecklingshinder. Ett bio-psyko-socio-spirituellt utvecklingskontinuum skapar det kliniska och teoretiska ramverket kring den transpersonella psykologin.

6 Det finns väl beprövade och utforskade andliga system som har identifierat olika patologier på alla nivåer. Den västerländska psykiatrin har koncentrerat sig på de prepersonella och personella nivåerna, de österländska traditionerna har undersökt den transpersonella nivån.

7 Det finns ett slags linjeperspektiv där transpersonell erfarenhet läggs till tidigare uppbyggda jagstrukturer. Ex Kohlberg, Fowler, Wilber. Det finns en annan teori, som understryker den dialektiska processen i den mänskliga utvecklingen, mellan personliga och transpersonliga utvecklingsfaser. Som hävdar att vi behöver regrediera för att kunna transcendera, ex Jung och Grof.

Den perenniska filosofins grundantaganden

(adapterat från Walsh, Roger (1999) *Essential spirituality The 7 central practices to awaken heart and mind*)

1

Det finns två verklighetsfärer

Det finns en vardagsverklighet som vi upplever med våra sinnen och som kan studeras av vetenskaper som exempelvis fysik och biologi. Men det finns också en "underliggande" verklighetsgrund med ett betydligt större djup, helt obegränsad och tidlös, som är själva grundvalen för den verklighet som vi kan erfara med våra sinnen. Den kan kallas för Ande, Alltet, Kosmos, Gud, Tao, det Absoluta.

2

Människan lever och tar del av bägge dessa världar.

Vi är inte bara fysiska kroppar utan också andliga varelser. Vi har vid sidan av våra kroppar, ett andligt centrum som överskrider (och enligt många överlever) vår fysiska kropp. Inom de olika världsreligionerna har det kallats för olika saker: gudomlig gnista, atman, buddhanatur, neshama (inom judendomen). Människans inre väsen anses vara intimt förenat med eller till och med till sitt väsen identisk med tillvarons heliga grundval.

3

Människan kan vakna upp till sin andliga natur och tillvarons inneboende helighet.

Detta sker inte genom en tro på dogmer, utan genom att man själv *erfar* den här verkligheten. Vi kan testa själva och komma fram till vad som stämmer, utifrån vår erfarenhet. Eftersom vårt inre andliga centrum inte är fysiskt, kan det inte studeras med hjälp av sinnen, men däremot upptäckas med introspektion.

Det betonas också att detta uppvaknande inte alls är lätt. Vi kan få glimtar, men det behöver skiljas från ett bestående tillstånd av klar förståelse, eller förhöjt medvetande. I stunder av klarhet kan vi ha en direkt kontakt med Själ, men för att kunna ha en bestående kontakt är det nödvändigt att om och om igen få en kontakt med det klara, öppna medvetande, som är vårt centrum. Här kommer de andliga övningarna in, som exempelvis meditation och yoga.

Detta är alltså inte en intellektuell eller konceptuell kunskap, det är en direkt erfarenhet. Plötsligt, för en stund, inser jag min sanna identitet, den gudomliga gnista som är mitt centrum och att mitt allra mest intimt innersta väsen, står i direkt kontakt med verklighetens grund.

I jämförelse med detta är lärd kunskap om religion ett slags magert substitut (därmed inte sagt att den typen av kunskap inte är viktig). Men att enbart nöja sig med att intellektualisera kring religion är att fullständigt missa poängen. Det är som att ägna ett helt liv åt att läsa kokböcker utan att någonsin laga mat.

4

Att inse och förverkliga vår sanna andliga natur är den mänskliga existensens högsta och viktigaste mål.

Enligt den perenniska filosofin är ingen annan erfarenhet så väsentlig, så extatiskt glädjrik som insikten om att inte bara vara en dödlig kropp, utan ett med allt liv, i samband med en djupare verklighetsgrund. Att erfarenhetsmässigt kvarhålla kontakten med detta förändrar allt, inifrån - och ut.

Lista på fördjupningslitteratur

Ardagh, A. & Wilber, K. (2005). *The translucent revolution : how people just like you are waking up and changing the world*. Novato, California: New world library

Assagioli, Roberto (1991) *Transpersonal development: the dimension beyond psychosynthesis*. London: The Aquarian Press

Assagioli, Roberto. (2003). *Om viljan*. Stockholm: Mareld

Assagioli, Roberto (2006). *Psykosyntes : grundläggande principer och tekniker*. Stockholm: Mareld

Boorstein, Seymour (1996) *Transpersonal psychotherapy* 2nd edition. Albany: State University of New York press

Cortright, Brant (1997) *Psychotherapy and spirit: theory and practice in transpersonal psychotherapy*. Albany: State University of New York Press

Deikman, Arthur. (1982). *The observing self: mysticism and psychotherapy*. Boston, Mass.: Beacon Press

Goleman, David. & Dalai Lama XIV (2004). *Samtal med Dalai Lama : ett möte mellan buddhism och västerländsk vetenskap : ett vetenskapligt samtal med Dalai Lama*. Stockholm: Wahlström & Widstrand

Grof, Christina. & Grof, Stanislav. (1990). *The stormy search for the self : a guide to personal growth through transformational crisis*. Los Angeles: J. Tarcher

Ferrer, N Jorge (2002) *Revisoning transpersonal theory – a participatory vision of human spirituality*. Suny Press: New York

Hillman, James. (1998). *Själens kod : att söka sin natur och livsuppgift*. Stockholm: Natur och kultur

Katie, Byron. & Mitchell, Stephen. (2004). *Älska livet som det är : fyra frågor som kan förändra ditt liv*. Malmö: Richter

Maslow, Abraham (1968). *Toward a Psychology of Being* (2nd ed.) NY: Harper & Row.

Maslow, Abraham (1970) *Religions, values and peak-experiences*. NY: Penguin

Maslow, Abraham (1971). *Farther Reaches of Human Nature*. NY: Viking.

Otto, Rudolf (1924). *Det heliga : jämte spridda uppsatser om det numinösa*. Stockholm: Diak

Rinpoche, Sogyal. (1994). *Tibetan Book of Living and Dying*. San Francisco: HarperCollins. På svenska som (1995). *Den tibetanska livs- och dödsboken*. Stockholm: Kommentus

Rowan, John (2005) *The transpersonal - spirituality in psychotherapy and counselling* 2nd edition. London: Routledge

Scotton, Bruce, Chinen, Allan & Battista, John (1996) *Textbook of transpersonal psychiatry and psychology*. New York: Basic books

Tolle, Eckhart (2001) *The power of now – a guide to spiritual enlightenment*. Hodder & Stoughton: London (på svenska 2002 *Lev livet fullt ut : en väg till andligt uppvaknande*. Orsa: Energica)

Tolle, Eckhart (2005) *A new earth – awakening to your life's purpose*. Dutton: New York
(översatt till svenska 2007 som *En ny jord : ditt inre syfte*. Malmö: Damm)

Walsh, Roger. & Vaughan, Francis. (red.) (1993). *Paths beyond ego : the transpersonal vision*. Los Angeles, CA: J.P. Tarcher/Perigee

Walsh, Roger (1999) *Essential spirituality The 7 central practices to awaken heart and mind*. New York: John Wiley & Sons

Wilber, Ken (1996) *A brief history of everything*, Boston, Mass: Shambala publications , i svensk översättning: *En kortfattad historia om allting* (2003), Caduceus förlag

Wilber, Ken. (1998). *The marriage of sense and soul : integrating science and religion*. New York: Random House

Wilber, Ken (2002) *Boomeritis a novel that will set you free* Boston: Shambala publications

Wilber, Ken (2007). *Integral spirituality : a startling new role for religion in the modern and postmodern world*. Boston, Mass: Integral Books

The Inward Arc: Healing and Wholeness in Psychotherapy and Spirituality. Boston & London: Shambhala. Transpersonal Psychology in Psychoanalytic Perspective. Vol. 1. Trans K. Kavanaugh & O. Rodriguez. Mysticism: The Development of Humankind's Spiritual Consciousness. Jan 1995. E Underhill. Inward Arc was NOT written before these developments were in full swing; 1995 was in the middle of this ferment. Consequently, for those familiar with body-based methods of Energy Medicine, Inward Arc will be a pleasant visit with approaches circulating in certain communities a generation ago. Health Intuitive Bruce Dickson <http://www.healingtoolbox.org> writes on Best Practices in Energy Medicine and Self-Healing (16 books) available <http://www.amazon.com/Bruce-Dickson-MSS/e/B007SNVG46>. Here is the confluence of spirituality, psychotherapy, and healing in our time – Vaughan's aspiration and passion as well as a vision of the possible. This seminal work is a masterful example of the very principles the author is delineating.