

СМИСЛОВИТЕ СЪДЪРЖАНИЯ НА ТРАНСЦЕНДИРАНЕТО



Ейбрахам Маслоу не се нуждае от представяне. Това, което можем да допълним, е, че той е един от важните основатели и на трансперсоналната психология. През 60-те години на 20-ти век, докато завежда катедрата по психология към университета Брандейс в САЩ, около него се обединява група психолози, споделящи общи идеи за човешкото развитие, което създава ново научно движение, наречено „хуманистично направление“ в психологията. Или „третата сила“ (първите две са психоанализата и бихейвиоризма). Точно „третата сила“ се превръща в една от основите на трансперсоналната психология, която Маслоу нарича „четвърта сила“. В писмо до свой приятел той описва с възторг срещата си със Станислав Гроф и беседата им върху необходимостта от тип холистична психология, която няма да разделя, а ще свързва човек с вселената и космоса. Идеите му за човешките метапотребности, за пиковите преживявания, самоактуализацията, мотивацията и трансцендирането на човешката същност са важни за научната база на трансперсонализма. Тук предлагаме една статия на Ейбрахам Маслоу, посветена на трансцендирането като необходим момент по холистичния път на самоактуализацията на човек.

1. Трансцендирането като смисъл на загуба на самосъзнание – както при юношеската деперсонолизация. Това е същата самозабрава, която идва при погълнатостта от нещо, при очарованост и съсредоточеност. Медитацията или съсредоточаването върху нещо, извън собствената психика, може да поражда самозабрава и следователно, загуба на самосъзнание, и в този конкретен смисъл – трансцендиране, излаз зад пределите на съзнателното Аз.
2. Трансцендирането в метапсихологическия смисъл на преодоляване на своята телесност, в частност, при отъждествяване с битийните ценности, така че те да станат вътрешни по отношение на Аза.
3. Трансцендиране на времето. Например – доскучава ми академичната церемония, в която участвам и се чувствам малко смешен с шапка и тога. Но изведхъж започвам да се усещам не уморен и раздразнен човек, намиращ се в дадения момент на определено място, а като някой символ, действащ под знака на вечността. В моето въображение възниква академичната процесия разпростираща се от миналото далече в бъдещето, много по-далече, отколкото мога да видя. Начело стои Сократ и много хора от предшествашите поколения участват в нея, а аз съм последовател и продължител на всичките велики

академици, професори и интелектуалци. И аз усещам приятна тръпка, изпитвам истинска гордост, че участвам в тази процесия, гордея се и с университетската тога и със себе си като човек, съпричастен към великото дело. Тоест, аз станах символ; аз съм нещо извън своята телесност. Аз станах не просто индивид, а „роля”, роля на вечния учител, на платоновата идея за учителя.

4. Трансцендиране на културата. В известен смисъл самоактуализиращият се човек, още повече трансцендиращият себе си самоактуализиращ се човек – това е универсалният човек. Той е представител на човешкия род. Неговите корени са в определена култура, но той се издига над нея; за него може да се каже, че в различни отношения е независим от културата и гледа на нея от високо, може би подобно на дърво, чийто корени са в почвата, а клоните му се простират високо и не могат да погледнат в земята, където то е пунало жили. Аз писах за съпротивата на самоактуализиращата се личност от поглъщащата я култура. Такава личност може да изследва своята култура, там където са корените ѝ, по отстранен и обективен начин. Това е аналогично на процеса, имащ място в психотерапията, когато човек едновременно преживява нещо и наблюдава собственото си преживяване със своего рода критически, или редакторски, или отстранен, или страничен и отдалечен поглед; при това той може да критикува подобно преживяване, да го одобрява или не одобрява, да установява контрол над него, и следователно, да запази възможността за неговата промяна. Съзнателно приетата установка по отношение на своята култура и нейните части рязко се отличава от безсмисленото и сляпото, безсъзнателното и неразделното отъждествяване с нея.
5. Трансцендиране на своето минало. Това означава пълно приемане. Това означава прощаване на своето Аз, постигнато благодарение на неговото разбиране. Това значи преодоляване на разкаянието, съжалението, вината, срама, смущението и т.н.

Такава установка се различава от възгледа за миналото като към нещо случило се с човека, пред което той е бил безсилен; като към набор от ситуации, в които човек е бил само пасивен и изцяло зависим от външните фактори.

6. Трансцендиране на своето Аз, на егоизма, егоцентризма и т.н., когато отговаряме на изискванията на задачите отвън, на причините, задълженията, проявите на отговорност пред другите и пред реалния свят. Ако някой изпълнява своя дълг, това също може да бъде видно от позицията на вечността и да твърдим, че тук има място преодоляването на своето Аз, на собствените низши потребности. В крайна сметка това е форма на метамотивация и отъждествяване с онова, което „зове” към действие. Това е чувствителността към извънпсихичните изисквания. А последното, на свой ред, означава разновидност на даоската установка; фразата „да бъдеш в хармония с

природата” предполага способността да се поддаваш на извънпсихичната реалност, да бъдеш възприемчив към нея, да реагираш, да живееш с нея така, сякаш ти ѝ принадлежиш, а значи – да бъдеш в хармония с нея.

7. Трансцендирането като мистичен опит. Мистичното сливане - било то с друга личност, с целия космос, или с нещо междинно. Тук аз имам предвид мистичния опит, както той е описан, класически от религиозните мистици в разнообразната религиозна литература.
8. Трансцендиране на смъртта, болката, болеста, злото и т.н., когато човек се намира на достатъчно високо ниво, за да се примири с тях. От божествена олимпийска гледна точка, всичко това е необходимо и може да бъде разбрано като необходимост. Ако се постигне такава установка, като например при битийното познание, тогава горчивината, мъката, гневът, обидата могат да изчезнат или поне значително да намалееят.
9. Трансцендирането означава да се приеме естественият свят, да му се позволи, в даоски дух, той да бъде самият себе си, да се преодолеят собствените низши егоистични потребности, своите егоцентристки съждения, когато извънпсихичните неща се разглеждат като опасни или безопасни, годни или негодни, полезни или безполезни и т.н. В това е крайният смисъл на фразата „да възприемаш света обективно”.
10. Трансцендиране на противоположностите „Ние – Те”. Трансцендиране на подхода към междуличностните отношения като към игра с нулев резултат. Това значи издигане на ниво синергия (както между личностна, така и синергия на социалните институти или култури).
11. Любовта – отъждествяване като вид трансцендиране. Има се предвид алтруистичната любов (например към своето дете, към приятеля), преодоляваща егоистичното Аз. Тук е възможно и по-широко отъждествяване с все повече хора – чак до отъждествяването с цялото човечество. Същото може да се опише като по-голямо разширяване границите на Аза, чак до човешкия род в цялост. Това може да се изрази и интрапсихически, феноменологически, като преживяването, че и ти си един от братята, че и ти принадлежиш към човешкия род.
14. Да слезеш от въртележката, на която всички се въртят. Да минеш през кланицата без да се изцапаш с кръв. Да бъдеш чист дори наоколо да е мръсотия. Да трансцендираш рекламата, тоест да бъдеш над нея, да не изпитваш въздействието ѝ, да не позволяваш дори да те докосне. В този смисъл човек може да преодолее всички видове зависимости, робства и прочие, така както В.Франкъл, Б.Бетелхайм и др. са успели да преодолеят даже ситуацията на концлагера. Още един пример. На първата страница в един от броевете на „Ню Йорк таймс” през 1933г. беше поместена снимка на брадат еврейски старец, когото караха в количка за смет пред гаврещата се с него берлинска тълпа. Имах усещането, че старецът изпитваше към тълпата състрадание, гледаше

- хората със съжаление и вероятно им прощаваше, мислейки ги за нещастни, болни и недостигнали човешко ниво: да бъдеш независим от човешката злоба, невежество, глупост и незрялост, даже когато са насочени срещу самия теб, е възможно макар и много трудно. Човек обаче е способен на подобна ситуация да погледне в цялост (в това число и на себе си вътре в нея), както ако би я видял обективно, отстрани от безличностна или надличностна височина.
15. Трансцендиране на въздействащите върху личността чужди мнения, тоест – отразени оценки. Това означава самодетерминация на Аза. Това значи способност да бъдеш непопулярен , когато именно така, по определен начин трябва да постъпиш; значи способност сам да решаваш за себе си, да държиш на избрания път, да бъдеш самостоятелен човек, а не обект на манипулация или съблазън. В типа експерименти, проведени от С.Аш, такива хора оказват съпротива на социалният натиск, а не се държат конформно. Те се съпротивяват, щом другите искат да ги пхнат в калъп – но те са способни да бъдат свободни от роля, т.е. да преодолеят своята роля и да бъдат личности, а не роли.
 16. Трансцендиране на фройдиското суперего и преминаване на ниво вътрешна съвест, вътрешна вина, заслужено и уместно разкаяние, съжаление, срам.
 17. Трансцендиране на собствената слабост и зависимост. Да трансцендираш роля на дете, да станеш като собствени майка и баща, да се държиш родителски, а не само по детски, да си способен да проявяваш сила и отговорност, а не само зависимост, да преодоляваш слабостта си и да се извисяваш до силата. Тъй като ние винаги имаме вътре в себе си едновременно и сила, и слабост, важно е в основни линии, тяхното съотношение. Но в крайна сметка някои хора с право могат да бъдат наречени предимно слаби, щом се отнасят към други хора от позицията на слаби към силни и щом твърдят, че използваните от тях механизми на адаптация, овладяване, защита – всичко това е за защита на слабостта от силата. Същото се отнася и за зависимостта и независимостта.
 18. Трансцендиране на наличната ситуация. Както казва, К.Голдщайн в своята книга „Организмът” (Goldstein, 1939): „да се отнасяш към съществуването от гледна точка на възможното, а не само на действителното”. Има се предвид – да се издигнеш над приспособяването към стимула и съществуващата „тук-и-сега” ситуация.
 19. Трансцендирането на дихотомииите (полярностите, противоположностите на черното и бялото, или-или и т.н.). Да се издигнеш от дихотомииите до обхващащото ги цяло. Да преодолееш атомизма, предпочитайки йерархическата интеграция, да свържеш и интегрираш онова, което е съществувало отделно. Крайният предел е

холистическото възприятие на космоса като единство. Това е пределното или окончателното трансцендиране, но по пътя към него всяка крачка като такава също представлява сама по себе си трансцендиране. Пример за това тук може да послужи всяка дихотомия, например егоизмът и алтруизмът, мъжкото и женското начало, родителят и детето, учителят и ученикът и т.н. Всички тези дихотомии могат да бъдат трансцендирани така, че да се преодолее взаимоизключването и противоположността на техните съставни части (като игра с нулев резултат) и да се издигне до по-висока гледна точка, от където се вижда, че тези привидно взаимоизключващи се противоположности могат да бъдат сведени в единство – по-реалистично, по-истинско и намиращо се в по-голямо съгласие с действителността.

21. Трансцендиране на своята воля (в духа на максимата „Да бъде не моята воля, а Твоята Господи!“). Да отстъпиш пред своята съдба и да се слееш с нея, да я обичаш в духа на Спиноза или в даоски дух. Сякаш да прегърнеш своята съдба, обичайки я. Да се извисиш над своята лична воля, над стремежа да командваш и контролираш, над потребността от такъв контрол и т.н.
22. Да трансцендираш означава също да „надминеш“ в обикновения смисъл, да направиш повече, отколкото мислиш че можеш, отколкото си правил в миналото, например: да пробягаш разстоянието по бързо от обикновено, или да станеш по-добър танцьор, пианист, по-добър дърводелец или друг.
23. Трансцендиране означава също да станеш Божествен или богоподобен, да излезеш зад пределите на чисто човешкото. Но тук трябва да бъдем внимателни в смисъл, че не трябва да влагаме в това твърдение някакво свръхчовешко или свръхестествено съдържание. Аз се замислям за използването на думите „метачовешки“ или „битийно-човешки“, за да подчертая, че постижението е от много високо ниво – Божествено или богоподобно – това е част от човешката природа, макар и рядко виждана в действие. Да си спомним описаното от Ж. Пиаже малко женевско момче, което не може да си въобрази, че е едновременно и женевец, и швейцарец. То може да си представи, че е или само едното или само другото. Изисква се по-високо ниво на развитие за овладяване способността за включване и подчинение на понятията, на тяхното интегриране. Моето отъждествяване с национализма, патриотизма или с моята култура не е задължително да отслаби по-широкия и висок патриотизъм, отъждествяването с целия човешки род или с Обединените нации. По същество такъв висш патриотизъм е не само по-широк, но и по-здрав, по-човечен от строгия локализъм впрегнат с антагонизма или с изключването на чужденците. При това аз мога да бъда добър американец и разбира се трябва да бъда (аз израснах в тази култура и никога няма да я отхвърля, не желая да го правя само за да стана гражданин на света). Ще подчертая, че гражданин на света който няма корени и не принадлежи към някое

място, бидейки само космополит не е толкова добър гражданин на света, както онзи който е израснал в семейство на определено място, в дом с определен език и съответна култура и заради това той има чувство за принадлежност върху което може да се надстрояват по-високите нива на потребности и метапотребности. Да бъдеш в най-голяма степен представител на човешкия род не значи да се отречеш от по-ниските нива; това означава по-скоро да ги включиш в йерархическата интеграция, което предполага например културен плуларизъм, удоволствие от възприетите различия, от различните ресторанти където сервират различни храни, от пътешествията в други страни, от етнологичното изучаване на други култури и т.н.

24. Трансцендирането може да означава живот в реалността на Битието, беседа на езика на Битието, битийно познание. Такова познание може да бъде както спокойно, така и остро, стръмно – от типа на върхово, пиково преживяване. След инсайта, или голямото разтърсване, или мащабния мистичен опит, или озарението, или пълното пробуждане, когато изчезва ефектът на новото – човек може да се успокои, свиквайки с хубавите или даже великите неща и да живее сякаш на небето, „да бъде на ти” с вечното и безконечното. Без да се учудва и плаши, а спокойно да живее сред същностите на Платон или битийните ценности. По контраст с емоционално изострения инсайт и същото такова битийно познание, тук можем да говорим за „плато-познание”. Пиковите (върховите) преживявания трябва да отминат и, както виждам, те наистина отминават. Обаче озарението или инсайтът остава с човека. Той не може пак да стане наивен и нищо неразбиращ, какъвто е бил преди. Той не може да „не вижда” и отново да ослепее.
27. Трансцендиране на отрицателните страни на действителността (в това число на злото, болката, смъртта и мн.други) се намира в отчетите за пиковите преживявания, когато светът се възприема като благо и човек се примирява с възприетото от него зло. Това включва в себе си трансцендиране на задържането, на преградите, отрицанията и отказите.
28. Трансцендиране на пространството. Това може да бъде просто такава погълнатост (обсебеност) от нещо, че човек забравя къде се намира. Но може да бъде и извисяване, водещо до отъждествяване с целия човешки род, например ако твоите братя са на другия край на Земята – това е като част от самия тебе и в известен смисъл ти също се намираш там, също толкова, колкото и на истинското си място. Същото се отнася и за приобщаването към битийните ценности: нали те присъстват навсякъде, тъй че ако те са определящи характеристики на нечие Аз, то това Аз също се намира навсякъде.
30. Особено внимание от гледна точка на изследователските цели (както и терапевтичните) заслужават отделните видове трансцендиране, когато страхът се трансцендира в състояние на липса на страх или мъжество (това не е съвсем едно и също).

31. Би било полезно също така да се използват идеите на Р. Бюк, изложени в неговата книга „Космическото съзнание” (Bucke, 1923). Става дума за особено феноменологично състояние, когато човек по някакъв начин възприема целия космос, или най-малко неговото единство и интеграция и всичко в него, включвайки собственото Аз. При това той чувства, че по право принадлежи на космоса. Той става член на космическото семейство, а не сирак. Той влиза вътре, а не наблюдава отвън. Той едновременно чувства своята незначителност пред лицето на обширната Вселена и своята важност – благодарение на абсолютното право да е вътре в състава ѝ. Той е част от Вселената, а не някой непознат или пришелец. Чувството за принадлежност тук се отразява много силно – в противовес на чувството на остракизъм, изолация, самота, отхвърленост, отсъствие на корени и свое място. Този който е преживял всичко това явно може постоянно да изпитва чувство на принадлежност и наличие на свое място и пребиваване там по право и т.н.
35. Трансцендиране на своето собствено кредо, своята ценостна система или вявания. Това би си струвало да се обсъди отделно, във връзка с особената ситуация в психологията, където „първата сила”, „втората сила” и „третата сила” се разглеждат от мнозинството като взаимноизключващи се. Разбира се такъв възглед е погрешен. Хуманистичната психология по-скоро ги включва в себе си, а не ги отхвърля. Това е епифройдиска и епипозитивистка наука. Две са изходните гледни точки – не толкова лъжливи или неправилни, колкото ограничени и частични. Тяхната същност много добре се вмести в по-обширната структура. Разбира се включването им в такава структура ги променя донякъде, корегира ги, посочва някои грешки, но в същото време запазва техните най-съществени, макар и частични характеристики. Сред интелектуалците може да съществува комплексът вражда – дружба, когато лоялността към Зигмунд Фройд, или към Кларк Хал, или да кажем към Галилей, Айнщайн или Дарвин участва като разновидност на локалното, изключващо патриотизма на пришелците, като към своего рода братство, където едни се допускат, а други – не. Това за което става дума – е особен случай на включеност или йерархическа интеграция, или холизъм, но тук е полезно да отделим онзи аспект, отнасящ се до психолозите, а и до философите, естествоизпитателите и въобще до тези интелектуални области, в които съществува тенденцията за разделение на тъй наречените научни школи. Във връзка с това трябва да кажа, че към научните школи е възможен както дихотомичен, така и интегративен подход.

Кратък извод. Трансцендирането се отнася към висшите и в максимална степен включващи, или холистически нива на човешкото съзнание, поведение и отношение – като към цел, а не като към средство – към себе си, към другите значими за нас, към хората въобще, към другите видове, към природата и космоса. (Тук се има предвид холизмът в смисъл на йерархична интеграция. Предполага се също така изоморфизъм на познавателното и ценностното.)