

## 1. 자아초월 심리학(transpersonal psychology)의 특성

자아초월 심리학은 심리학의 연구를 의식연구, 영적담구, 심신관계 및 의식의 변용에 대한 것으로 확장시킨다. 자아초월 심리학의 최초의 확립에 있어서는, '자아실현'을 이룬 개인들에 관한 매슬로 Abraham H. Maslow의 연구가 결정적으로 고무적인 계기를 제공했다. 매슬로의 연구는 심리적 상흔과 개인의 발달 뿐 아니라, 절정 체험, 고양된 창조성, 이타주의적 이상과 '보통의' 개인성조차도 초월하는 개인적 활동에 역점을 두었다. 이어서 로저 월쉬 Roger Walsh, 프란시스 보간 Frances Vaughan, 스타니슬라브 그로프 Stanislav Grof, 아서 데이크만 Arthur J. Deikman, 찰스 타트 Charles T. Tart, 켄 윌버 Ken Wilber와 같은 학자들의 뛰어난 연구 성과들의 해 다음어짐으로써, 오늘날 자아초월 심리학은 비정상적 행동으로부터 건강한 정상기능에 이르기까지, 영성의 구현과 초월적인 의식에 이르기까지 인간 체험의 전 영역에 대한 연구를 모두 포괄하고 있다.

자아초월 심리학을 설명하기 위하여, 로버트 허친스 Robert Hutchins는 그 특성을 10가지로 요약하고 있다. ([www.itp.edu/about/index.cfm](http://www.itp.edu/about/index.cfm) 참조)

(1) 자아초월 심리학은 건강과 인간 잠재력에 대한 심리학이다. 인간 정신병리를 인정하고 역점을 두지만, 그것은 질병이나 질환으로부터 인간 정신의 모형을 도출하지 않는다. 자아초월 심리학은 완전한 인간 발달모형을 지향하며, 정상적 인간정신의 성장지향적 본성의 모형을 도출하기 위하여 성인, 예언자, 위대한 예술가 영웅들과 여걸들을 살펴본다. 자아초월 심리학은 우리 자신들 모두를 본질적으로 신경증적인 존재로 정의하는 대신에, 위대한 남녀 성현들의 말과 행동에서 애중되듯이, 보다 완전한 인간성을 향한 발달의 과정에 나타나는 모든 것을 파악하는 것이 가능하도록 만든다.

(2) 자아초월 심리학과 특히 자아초월 정신요법은, 인간의 인격 그 자체를 목적으로 보지 않는다. 우리의 개인적 삶의 이력과 이로 인해 귀결되는 인격적 특성, 성향, 속성들은 우리의 자아초월적 본질을 덮고 있는 껍질이나 피부정도로 보고 있다. 이것을 다른 말로 표현하자면 인격은(참조 중에-있는-하느님의) 설계상 영혼이나 영으로 하여금 세계를 통해 항해하는 것을 가능하게 하는 그릇이나 운반체이다. 그러므로 인격의 적절한 역할은 반무명천 창과도 같은, 내면의 신성애의 봉사자가 되는 것이다.

(3) 자아초월 심리학은 인간발달의 심리학이다. 발달론적 심리학자로서 우리는 자기와 그 안정성이라는 의미에서 발달의 연속체가 있다는 객체-관계 이론가들의 말에 동의한다. 이 연속체는 객체항상성과 강한 자아정체성을 아직 성취하지 않은 개인들, 즉 정신병적이라고 일컬어질 수도 있는 사람들로 부터 시작한다. 발달의 사다리에서 위로의 다음 단계는 "경계선 인격 장애"를 가진 사람들이고 그들에게는 자기와 객체항상성의 감각이 불안정하게 발달되어 있다. 보다 완전한 기능을 향한 위로의 또 한 단계는 자아정체성의 강한 감각과 분명한 객체관계를 가진 소위 "정상인"들이다.

이 시점에서 자아초월 심리학은 객체 관계이론으로써 인간 발달의 다음 단계를 가리키며 연장시키는데, 거기에는 개인의 인격이나 개인적 정체성으로부터의 탈동일시와 객체 비영속성이나 전이성이 있다. 이 단계는 고급 수준의 명상가들에 의해 획득되는 의식의 상태에 의해 전형화된다. 발달의 상위적인 단계는 성자나 신비주의자에서 보듯이 개인어 '지교의 정체성'(즉 깨달음이나 '신'과의 합일/연결)과 정상적 실제의 상대적인 본성을 깨닫는데 위치하고 있다.



(9) 자아초월 심리학은 심층 심리학이다. 그것은 프로이트Freud와 그의 후계자들, 융Jung, 랑크Rank, 라이히Reich, 아씨지오리 Roberto Assagioli들에 의해 시작된 정신요법의 다양한 조류중의 일부이다. 이들은 칼 융Carl Jung이 그랬듯이, 잠재의식과 자아의식뿐만 아니라 초의식까지도 통합한 초개인적, 심층심리학이라고 주장한다.

(10) 자아초월 심리학의 가장 단순한 정의는 그것이 영적spiritual 심리학이라는 것이다. 그것은 우리의 인간성이 성성과 공격성을 향한 충동, 그리고 전체성을 향해 신성과 연결되고, 그것을 체험하는 것을 향한 추동의 양쪽을 다 갖고 있다는 것을 인정한다.

## 2 '자아초월transpersonal'의 용어적 의미

자아초월심리학transpersonal psychology(초개인심리학/초인격심리학)에서 시작된 트랜스퍼스널학transpersonalogy은 너무나 광범위 하고 포괄적인 학문이므로 "자아초월transpersonal이 무엇을 의미하는가?", "자아초월 사상의 비전과 전망은 무엇인가?" 등에 대한 견해는 학자들마다 상어하고 다양할 수밖에 없다. 따라서 자아초월에 대한 일반적인 정의와 대표적인 학자들의 사상의 개요를 먼저 간략히 소개하려 한다.

'자아초월Transpersonal'이라는 용어는 윌리엄 제임스William Jams에 의해 최초로 사용한 적이 있지만, 칼 융Carl Jung도 집합무의식collective consciousness의 동의어로서 '자아초월적 무의식transpersonal consciousness'이란 용어를 최초로 사용한 바 있다.

'트랜스퍼스널transpersonal'이란 말의 본격적인 의미를 알아보기 전에 접두어 '트랜스trans'의 의미부터 살펴보기로 하자, 웹스터Webster사전에서는 '트랜스trans'를 두 가지 의미로 정의하고 있다. 첫 번째로 '트랜스trans'는, '초월적 신', 즉 시공간적 실재를 넘어서는 실제에서와 같이, '위로, 그리고 넘어서above and beyond'라는 수직적인 의미로 정의된다. 두 번째로 그것은 '대륙간transcontinental'이란 말과 같이 "가로질러across" 또는 "다른 쪽으로to the other side of"라는 수평적인 의미로 정의된다. 프랭클린 다케이Franklin Take는 '트랜스trans'의 이러한 양쪽의 의미 모두가 '트랜스퍼스널transpersonal'이 무엇인가를 정의하는데 적절하다고 보면서, 다음과 같이 그것을 정의하고 있다[www.corporate.skynet.be/hypnogestalk/artikeleenn.htm 참조].

트랜스trans를 "개인적인 것을 넘어서beyond the personal"라고 정의하는 것은 자아초월 심리학이 형성되던 초기의 수년 동안 강조되던 바의 것이다. 때로는 자아초월적 비전은, 정말로 신비체험, 변성의식 상태, 쿤달리니 상승체험, 초감각적 체험, 주술적 여행, 신과의 통합적 상태, 임시체험 등과 같은 문제들을 포함하는 개인적인 것을 넘어서는 것이라고 전적으로 생각되었다. 이러한 현상은 자아초월transpersonal에 대한 상당히 의미있는 해석으로 여겨진다. 그러나 어떻게 된다면, 자아초월적 시각은 대부분의 사람들이 살고 있는 일상의 광범한 생활 및 의식 속에서 멀어지고 '신성화'를 찾고자 하는 보다 더 완전한 관정을 향해 이동하게 될 것이다. 그리고 그 초점이 점점 더 호려지고 말 것이다.

트랜스trans를 "가로질러across"라고 정의하는 것은 개인적 영역을 가로질러 '자기'의 모든 측면을 인정하고 탐구하고 개척하며, 개인적 영역을 보다 큰 자아의 틀 안에 정초시키기 위해 노력하는 것을 가리킨다. 그에 따라 '자기'는 심리치료에서 여전히 매우 중요한 초점을 지닌 것으로 간주되며, 전통적이고 관습적인 요소를 가로질러 확장, 이동함으로써 보다 큰 영적 맥락으로 연동될 것이다. 말하자면 개인적 자기는 그 실존적 진공으로부터 밖으로 나와서, 세계의 영적 전통들이 가리키는 보다 광범위한 차원으로 이동해 가는 것이다.

글자 그대로의 '자아초월transpersonal'이라는 의미는 수직적 의미로서의 "넘어서beyond"와 수평적 의미로서의 "가로질러across"라는 두 가지 뜻을 모두 가진다.

따라서 그것은 "개인적인 것과 그것을 넘어서는 것"을 함의한다. 이러한 관점에서 자아초월 사상은 자기 초월뿐만 아니라 영적인 것이 개인적인 것 안에서 그리고 그것을 통하여 어떻게 표현되는가에 대해서도 연구하는 것이라고 할 수 있다.

'자아초월transpersonal'에서 '트랜스trans'라는 부분은 자아초월학의 연구가 무엇에 대한 연구인지를 이해하는데 관건이 되고 있다. 최근에 마크 써스톤Mark Thurston은 좀 더 포괄적으로 '트랜스trans'라는 용어의 의미에 '투명한transparent'이라는 또 다른 뜻을 추가하여 '트랜스'를 다음과 같은 세 가지 방향으로 정의하고 있다(markthurston@att.net 참조).

- ① '초월하는transcendent'이라는 말에 해당하며, '넘어서'라는 의미를 갖는다. 자아초월적 자기transpersonal self는 당신의 일상적 삶에 가장 친숙한 정체성의 개인적 의미를 넘어서 나아간다는 것이다.
- ② '대륙간적trans-continental'이라는 말에 해당하며, '가로질러' 라는 의미를 갖는다. 자아초월적 자기transpersonal self는 세계 내 다른 사람과 다른 모든 것들과 의(따로는 보이지 않는) 연결과 연결 고리라는 뜻을 갖고 있다.
- ③ '투명한transparency'이라는 말에 해당하며, '통하여' 라는 의미를 갖는다. 자아초월적 자기transpersonal self는 당신의 3차원적 개인적 자기, 즉 유한성 내에서 또한 그것을 통하여 작용하는 무한성의 체험 내에서 또한 그것을 통하여 조작할 수 있는 더 상위적 차원으로 구성되어 있다.

따라서 한마디로 '개인을 넘어서'란 의미의 자아초월transpersonal이란 인간 정신psyche의 인습적, 개인적, 개체적 수준을 넘어서는 발달을 의미한다. 보다 구체적으로, 자아초월이란 평균적 개인의 성숙한 자아와 실존의식을 넘어서, 가로질러, 통하여 열린 의식의 확장(수평적 트랜스trans)과 의식의 변용(수직적 트랜스trans)과 개인적 의식의 투명성(투명한 트랜스trans)을 통한 자아초월적, 초개인적, 초개아적 의식 영역으로의 발달을 총칭하는 말이다.

### 3. 자아초월학transpersonalogy의 범위

저명한 트랜스퍼스널 학자인 로저 월쉬 Roger Walsh와 프랜시스 본 Frances Vaughan 부부는 <에고를 넘어서는 길Paths Beyond Ego : 트랜스퍼스널 비전The Transpersonal Vision>의 서론에서 트랜스퍼스널학이 무엇인지에 대해 잘 밝히고 있다. 그들은 먼저, "자아초월적인transpersonal 체험이란 정체성이나 자기의 의미가 개인적이거나 개체적인 수준을 넘어(trans) 확대되어 가서 인류·생명·정신psyche·우주의 보다 넓은 측면을 포함하게 되는 체험이라고 정의할 수 있다"고 하였다. 그리고 그들은 자아초월학의 분야에 대해 다음과 같이 정의 내리고 있다. "트랜스퍼스널학의 분야에서는 자아초월적 체험과 그와 관련된 제반 현상을 연구한다. 각 분야의 전문가들은 그들의 전문 분야의 범위를 확장하여 자아초월적 현상의 연구를 포함시켰다. 그들의 특정 분야에 대한 학문적 전문성이 이러한 연구를 이끌도록 추구한다."

트랜스퍼스널학 연구의 이론적, 학문적 기틀을 제공하는 관련 분야로는, 영원한 철학 perennial philosophy(초월의 철학, 도덕의 철학...), 영원의 종교(신비주의, 영성·심층종교), 영원한 심리학perennial psychology(불교심리학/유식학, 요가/배단타심리학...)를 비롯하여, 넓은 의미의 정신과학, 영성과학(영지과학, 심층과학), 신과학/정신물리학, 기학氣學(기철학氣哲學, 기심학氣心學, 기과학氣科學, 기수련학氣修鍊學) 등이 포함된다. 따라서 트랜스퍼스널학의 조사 연구는 기존의 제반 심리

트랜스퍼스널학 연구의 이론적, 학문적 기틀을 제공하는 관련 분야로는, 영원한 철학 perennial philosophy(초월의 철학, 도선의 철학...), 영원의 종교(신비주의, 영성·심층종교), 영원한 심리학 perennial psychology(불교심리학/유식학, 요가/메단타심리학...)를 비롯하여, 넓은 의미의 정신과학, 영성과학(영지과학, 심층과학), 신과학/정신물리학, 기학氣學(기철학氣哲學, 기심학氣心學, 기과학氣科學, 기수련학氣修練學) 등이 포함된다. 따라서 트랜스퍼스널학의 조사 연구는 기존의 제반 심리학과 정신분석학의 이론 및 임상은 물론, 신경과학·인지과학·언류학·사회학·철학·비교종교학 등과 같은 여러 분야로부터의 지식을 구축하고 통합하며, 서양뿐 아니라 동양적 관점도 내포한다. 특히 트랜스퍼스널학이 관심 갖고 있는 연구 토픽들 중에는, 다중의식상태(깨어있는 상태·꿈꾸는 상태·깊은 수면상태), 참선/기공/명상/요가수련, 신비주의, 천인합일/신인합일/절정체형/신비체형, 초상현상·특이공능·초능력, 자각몽 lucid dreaming·환각제 등에 의한 비일상적 변성의식 체험, 자아초월적 가치·윤리·관계, 임시체형·전생퇴행, 자아초월적 심리적 안녕/자목적감, 초인습적 의식 발달, 사랑/자비 같은 자아초월적 감성, 이타/헌신/봉사/보살행위, 깨달음/견성오도, 자아초월적 병리와 심리치료... 등을 포함한다.

따라서 트랜스퍼스널학은 인간정신, 인간의식 연구의 모든 스펙트럼(전개인적·개인적·초개인적 수준, 본능적·예고적·영적 양태, 잠재의식적·자아의식적·초의식적 영역)에 걸친 인간정신의 성장 진화 과정의 각 수준/양태/영역에 대한 이론 및 임상적 연구와 특히 자아초월적 체험과 현상을 중심으로 하는 자아초월적 정신병리·이상심리, 트랜스퍼스널 치유·치료, 자아초월 이론 및 임상병리, 자아초월적 수행/수련(실천)기법 등에 대한 다학문적, 다문화적, 다양태적 접근에 의한 이론·임상·실험·응용연구를 통합적으로 추구하는 분야이다. 그러므로 트랜스퍼스널학의 기본 전문분야에는 자아초월 이론(transpersonal theory, 자아초월 임상병리학(transpersonal clinical pathology, 자아초월 심리학(transpersonal psychology, 자아초월 병리학(transpersonal pathology, 자아초월 정신의학(transpersonal psychiatry, 자아초월 정신치료(transpersonal psychotherapy, 자아초월 의학(transpersonal medicine(대체의학, 홀리스틱 의학), 자아초월 수행(transpersonal practice(통합수련) 등이 포함된다.

이 외에도 트랜스퍼스널학의 이론 및 실무를 각 분야에 응용하는 분야에는, 자아초월 인류학(transpersonal anthropology, 자아초월 사회학(transpersonal sociology, 자아초월 생태학(transpersonal ecology, 자아초월 운동(transpersonal movement, 자아초월 교육(transpersonal education(홀리스틱 교육), 자아초월 정치학(transpersonal politics, 자아초월 경영학(transpersonal management, 자아초월 예술(transpersonal art, 자아초월 문학(transpersonal literature 등이 포함된다.

트랜스퍼스널학에의 관련분야에 대한 이상의 이해에서 유의해야 하는 점은 기존의 현대 학문의 제 분야의 연구성과를 조금도 제외시키지 않고서 모든 학문의 연구 성과를 포괄한다는 것이다. 이를테면, 소위 제4심리학이라는 자아초월 심리학에서는 기존의 제1심리학~제3심리학인 행동주의·정신분석·인본주의 심리학은 물론, 그 외의 모든 심리학 이론의 연구성과를 바탕으로, 또 이들을 모두 포괄하고 통합하면서 트랜스퍼스널 연구를 수행한다. 따라서 트랜스퍼스널학은 어느 특정한 철학이나 세계관이나 종교에 연관시키지 않고, 특정한 연구대상이나 방법에 국한되지 않는다. 월쉬 Walsh와 보간 Vaughan에 의하면, "트랜스퍼스널학에서는 개인적 영역을 제외시키거나 비정당화 하지 않는다. 오히려 개인적, 자아초월적(초개인적) 체험 양쪽 모두의 중요성을 인정하는 보다 큰 맥락 안에서 개인적 관심을 설정한다. 그러므로 '트랜스퍼스널'이라는 용어의 한 해석에 의하면, 초월적 단계는 개인적 단계를 통하여(trans하여) 표현된다는 것이다."라고 강조하고 있다.

그러나 트랜스퍼스널학은 인간의 일상으로 깨어있는 단일한 의식 상태만을 주로 연구하고 인정하거나 그와 다른 의식상태를 병리적 현상으로 간주하는 전통 서양 심리학, 인류학, 사회학 같은 학문들과는 달리, 일상의식과 다양한 비일상의 변성의식 상태를 포함하는 인간 의식의 다른 상태를 모두 유도하고 조명하기 위한 이론과 임상 및 실천연구를 하는 의식의 전스펙트럼적, 전상태적 학문 분야이다. 따라서 현재 트랜스퍼스널학 분야에서는 오늘날의 다중의식상태 관련 제반 문제들을 면밀하고 동서고금의 자아초월적 체험과 그 현상의 이해와 표현과 유도를 현대 세계로 이끌어 와서는 시대황단적, 문화황단적 지혜의 최상을 현대의 학문분야와 결합하려고 시도한다.

따라서 트랜스퍼스널학에 대한 이해에서 무엇보다 가장 중요한 점은, 기존의 서양의 주류 학파들의 통상적인 학문의 범위를 넘어서는 자아초월적인 인간정신과 의식을 포함하지만, 기존의 학파들? 이를테면, 심리학의 제1세력(정신분석), 제2세력(행동주의), 제3세력(인본주의) 심리학파들? 의 인간의식 연구에서 이룩한 수많은

따라서 트랜스퍼스널학에 대한 이해에서 무엇보다 가장 중요한 점은 기존의 서양의 주류 학파들의 통상적인 학문의 범위를 넘어서는 자아초월적인 인간정신과 의식을 포함하지만, 기존의 학파들?이콜타면, 심리학의 제1세력(정신분석), 제2세력(행동주의), 제3세력(인본주의) 심리학파들? 의 인간 의식 연구에서 이룩한 수많은 공헌에도 높은 가치를 부여한다는 것이다. 그리고 인류의 개체적, 집합적 진화의 가능성에 대한 보다 큰 비전 내에서 기존의 학파들을 대치하는 것이 아니라, 보다 더 포괄적이고 균형 있게 통합하려는 것이 트랜스퍼스널학이 추구하는 진정한 '자아초월적 비전'이다.

특히, 트랜스퍼스널학에서는 이러한 자아초월적 비전을 매우 중요하게 여기며, 자아초월 체험을 바탕으로 보통 인간의 자아실현 단계를 넘어서 수평적, 수직적 트랜스를 통한 인간발달의 무한한 가능성의 필요함을 지향한다. 자아초월적 체험은 비일상적 변성의식 상태에서만 일어나지만, 자아를 초월하는 트랜스 체험은 환각제나 비정상적 트랜스에 의한 체험이 아닌 다양한 정관/영상적 각성 상태에서 일어난다. 이러한 상태를 유도하기 위한 기법과 범위는, 동서고금의 전통종교와 신비주의의 다양한 수행/수련기법을 비롯한 현대의 다양한 치료기법과 실천기법 등 매우 방대하다. 따라서 트랜스퍼스널학의 각 분야는 종교와 정관/영상적 수행의 어떤 측면들의 현대적 재해석과 조명을 제공한다. 이에 따르면 세계의 위대한 종교의 정관적이고 신비적인 체험의 핵심은, 의식의 특수한 자아초월적 상태, 특히 깨달음/해방/구원으로 일컬어지는 초월의식 상태를 유도하기 위한 다중의식상태를 지향하는 전통에 있다. 이러한 자아를 초월하는 의식의 해방 상태가 유도되는 정관/영상적 수련의 일부는 자아초월 기술技術 혹은 초월의 기술로 간주된다.

그리고 이와 같은 심층적인 자아초월적 체험을 한 사람들은 거의 예외 없이 인간 본성과 우주에 대한 보다 큰 관점을 수용한다. 그들은 외부 세계만큼 광대하고 신비한 내면의 우주를, 감각적·물리적 도구로는 도저히 접근 불가능한 체험의 영역들, 즉 심오한 마음과 다차원적 의식의 영역들이 있고, 우리는 그러한 영역들 속에 존재하고 있다고 결론짓는다. 나아가 자아초월적 체험은 인간본성과 마찬가지로 온 우주도 역시 그러하다는 것을 깨닫게 하고, 엄청나게 광범위한 실재의 비물리적 영역이 존재한다는 것을 제시하고 있다. 이에 따라 인간의 실존과 우주의 실재는 다층/다차원으로 보이고 흔히 실재의 총체인 것으로 가정하는 물리적 우주는 다만 다차원/다수준의 실재의 한 영역에 불과하다는 것을 깨닫게 해준다.

결론적으로 현재의 인류의 개체적, 집합적 성장 발달이나 인류와 온 우주에 대한 이해 수준이 어디에 와 있던지 간에 인간의 본성과 우주는 트랜스퍼스널학에 의해 점차로 그 모습을 드러내게 되어있고, 이러한 최선단의 탐구를 위해 트랜스퍼스널학에서는 개인적/초개인적, 동양/서양, 지성/지혜, 예술/철학, 과학/종교, 내관/정관, 고대/현대를 포괄하면서 균형 있는 통합적 탐구를 청달한다. 오직 이러한 포괄적, 통합적 접근에 의해서만 우리는 인류의 지속적인 성장 발달의 비범한 가능성을 변영하는 비전vision인 진정한 자아초월적 비전에 대한 희망을 가질 수 있다.

#### 4. 자아초월 심리학의 연구 대상

트랜스퍼스널학의 가장 기본적인 분야인 자아초월 심리학(transpersonal psychology)이 무엇인가에 대해, 그리고 그것이 전통적인 주류 심리학과 어떻게 다른가에 대해 영국심리학회에서의 자아초월 심리학에 대한 정의를 참조하여 설명하기로 한다[www.mdani.demon.co.uk/trans/transintro.htm 참조].

자아초월 심리학은 주류 심리학과 영적체험 영역을 통합하는 위치에 있다고 볼 수 있다. 그것은 심리학적 개념, 이론, 방법들을 영적 수련의 주제, 대상들, 실행 방법들과 통합하는 심리학의 새로운 분야이다. 그 관심 분야 중에는, 영적 체험, 의식의 신비적 상태, 주시/관법 수련과 명상적 수련, 무속적(주술적) 의식상태, 비교적秘敎的 의식儀式, 영적 체험, 정신병과 억압 같은 정신착란 상태, 그리고 관계, 봉사의 자아초월적 차원과 자연계와의 조우들이 포함된다.

자아초월 심리학의 중심개념은 자기초월 또는 전체자아의 보다 깊고 보다 광범위하고 보다 통일된 정체성의 감각이다. 그렇지만 자아초월 심리학은 종교가 아니다.

자아초월 심리학의 중심개념은 자기초월 또는 전체자와의 보다 깊고 보다 광범위하고 보다 통일된 정체성의 감각이다. 그렇지만 자아초월 심리학은 종교가 아니다. 그것은 신념체계를 제시하거나 제도적 구조를 제공하지도 않는다. 오히려 그것은 연구와 체험에 의거한 통찰을 제공하고 그 발견들을 평가하고 확언하고 무당성을 증명하기 위한 수단방법을 제공한다.

자아초월 심리학은 심리학과 영적 수련의 양측면의 이점이 있다. 심리학은 인간 체험의 가능한 전체 범위의 보다 완전하고 보다 풍부한 설명을 위해 자아초월의 영역으로 확장될 수 있다. 영적 수련은 영적 추구를 하는 동안 생겨나는 심리적 문제들을 보다 정교하게 취급하기 위한 인간 발달, 치유, 성장에 대한 통찰과 기교들을 심리학적으로 통합시킬 수 있다. 나아가 자아초월 심리학은 영적 세계에 관한 전망들의 유사성과 차이를 이해하도록 돕기 위한 그 전망들을 제공하는 한편, 이론과 연구, 실무 등을 포괄하고 있다.

자아초월 심리학은 사람들로 하여금 그들이 누구인가에 대한 보다 더 심층적이고 보다 광범위한 감각을 체험하는, 또는 타인들, 자연, 다른 '영적' 차원과 의 더 거대한 연결성에 대한 감각을 체험하는, 그러한 의식의 상태와 과정에 대한 연구에 관심이 있는 심리학의 한 분야이다. 자아초월 심리학에서의 공통적인 과정은 자아초월적transpersonal 체험은 일상의 심적, 예교적 자기를 초월하는 의식의 보다 상위적인 양태를 수반한다는 것이다.

자아초월 심리학은 일부 유럽 국가를 제외하고는 대개의 주류 심리학에서는 아직도 공식적으로 인정받지 못하고 있는, 학술적으로는 비교적 생소하고 새로운 발달 분야이다. 현재 자아초월 심리학에서는 다음과 같은 주제들을 주로 다루고 있다.

- 사랑의 체험
- 감정 이입
- 창의성과 영감
- 채널링/영계통신
- 자아초월적 예술
- 변성의식
- 꿈 의식/자각몽lucid dreaming
- 심신관계/심신균열의 치유
- 환각적 체험psychedelic experience
- 신비체험
- 상위적 자기
- 자기초월
- 의식의 진화
- 지식에 대한 통합적 접근
- 영적 돌발 상황과 위기
- 영혼의 압축기

- 영적 돌발 상황과 위기
- 영혼의 압축기
- 원형적 체험
- 영시체험, 죽음과 죽어감
- 명상 심리학
- 동서양의 종교적/비교적 전통 내에서의 수련과 체험
- 불교심리학
- 생태주의적 의식
- 자기와 자아실현 심리학
- 자아초월에 관한 상위적 자기 남여의 입장
- 심리치료/상담교육에서 자아초월적 접근
- 자아초월적 연구 방법

자아초월 심리학이 심리학의 한 분야인 것은 분명하지만, 그것은 편협하지 않으며 통합적인 접근방법의 중요성을 인정한다. 그러한 접근 방식에서는 다른 분야들도 트랜스퍼스블에 대한 우리의 조화적이고 통합적인 탐사를 하는데 그들 특유의 기여를 하고 있는 것으로 인정하고 있다. 이러한 다른 분야에는 철학, 정신의학, 사회학, 정치학, 교육, 인류학, 역사, 문학연구, 종교연구, 생물학, 물리학 등이 포함된다.

## 5 자아초월학은 이런 것이 아니다

### (1) 가장 폭넓은 의미에서 트랜스퍼스블심리학은 과학적 학문이지, 종교나 관념론이 '아니다'

계계의 자아초월 심리학자들은 비록 대부분은 어떤 종류의 실천(예컨대, 명상, 종교의식, 봉사, 헌신, 자아초월요법, 성찰적 삶, 정치적 활동 등)에 관여하고 있지만 그들 자신의 종교나 영적 신념을 갖고 있거나 갖고 있지 않을 수도 있다. 현재 자아초월학자에는 불교도적인 영감을 지닌 자아초월 심리학자가 지배적으로 많이 있기는 하지만, 다른 전통들에 친근한 학자들도 역시 골고루 있다. 이들 중에는 기독교도, 유대교도 수피sun, 힌두교도, 무속신봉자, 도교, 탄트라 불교도, 마법 신봉자, 구제프주의자Gurdjieffian, 신지학 신봉자, 불거지론자 ... 등이 모두 포함된다.

### (2) 자아초월 심리학은 '뉴에이지New Age'가 '아니다'

자아초월 심리학은 비록 의식, 과학, 문화에서의 패러다임 전이를 나타내지만 그것은 소위 변문화의 요소를 특징짓는 뉴에이지적 신념을 무비판적으로 채택하는 종류의 사상들로부터 스스로 일정한 거리를 두고자 한다. 자아초월 심리학에서는 수정정Crystals, UFO, 외계인 유래, 차크라chakra, 오라aura, 요정, 심령술, 향기요법, 공중무영, 물위건기, 천년왕국 같은 것들은 대체로 제외시키고 있다. 왜냐하면 이러한 현상이나 실행 또는 체험이 변용을 초래하는 것으로 조사되는 경우에는 예외어는 하지만, 만일 관계가 있다고 해도 어주 적기 때문이다.

### (3) 자아초월 심리학은 형이상학이 '아니다'

형이상학은 오히려 보다 문제를 이야기할 소지가 있는데, 왜냐하면 많은 사람들이 자아초월 체험은 영적이거나, 신성하거나 초월적 영역에서의 형이상학적 신념을 의미한다고 주장할 수 있기 때문이다. 그러나 자아초월(transpersonal)을 보다 주관적인 용어로, 예컨대 보다 심층적인 '자기'와 자연의 세계, 또는 사회적, 상호개인적 차원과의 연결성에 보다 큰 의미를 두고 '자기'가 성장 발달하는 것으로 이해하려는 자아초월 심리학자들이 있다. 그리하여 실제로는 그들 자신의 형이상학적 가정에 대해 분명하게 열려 있는 것이 보다 중요하다.

### (4) 자아초월 심리학은 반합리주의가 '아니다'

비록 많은 사람들은 자아초월적 의식의 가장 높은 상태는 말로 표현할 수 없을 정도로 신성하고 합리적인 이해를 넘어서는 것이라고 논변할지 모르지만, 자아초월 심리학은 합리적이고 지적인 분석을 저버리거나 평가절하하지 않는다. 이것들은 이러한 분야에서의 우리의 지식과 이해를 훨씬 더 깊게 할 수 있기 때문이다. 그렇지만 직관, 통합적 인식, 정관/영상과 같은 알의 비합리적(초합리적) 양태의 실재와 중요성을 인정하는 것도 역시 중요하다.

## 6. 자아초월 심리학의 선구자들

### (1) 윌리엄 제임스 William James

초상체험과 종교적 체험의 다양성에 관한 초석을 놓는 작업을 통해 '자아초월(트랜스퍼스널의 transpersonal)'의 개념을 도입한 최초의 선구자

### (2) 올더스 헉슬리 Aldous Huxley

특히 환각제를 사용하는 의식의 명백한 확장에 관한 그의 연구 때문에, 그리고 "영원의 철학(perennial philosophy)"이란 그의 저서를 통해 전통지혜의 초월적요소를 분석한 선구자

### (3) 테이아르 드 샤르댕 Teilhard de Chardin

생물 과학을 기독교 신학과 통합한 의식의 진화에 대한 모형을 개발한 선구자

### (4) 슈리 오로빈도 Sri Aurobindo

동양철학에 바탕을 둔 의식의 진화에 대한 유사한 모형을 개발한 선구자

### (5) 칼 융 Carl Jung

집합무의식과 원형 archetype의 개념을 도입하였고, 특히 심리학적 시각에서 종교적 원형들을 이해하려고 시도한 선구자.

### (6) 아브라함 매슬로 Abraham Maslow

(6) 아브라함 매슬로 Abraham Maslow

자기실현, 절정체험, 자아초월, 메타동기에 관한 연구를 통해 그는 제3세력(인본주의 심리학)과 제4세력(자아초월 심리학)의 핵심 창시자의 한사람이었다. 안소니 슈티치 Anthony Sutich 와 스탠 그로프 Stan Grof와 함께 그는 자아초월 심리학 학회지 Journal of Transpersonal Psychology(1969)와 자아초월 심리학회 Association for Transpersonal Psychology(1972) 창립의 발기자 중의 한사람

(7) 빅터 프랭클 Victor E. Frankl

강제수용소의 비참한 극한의 실존 상황 체험을 통한 극한 상황의 의지적 극복에서 나온 실존분석 logotherapy를 창안하고 자기실현보다는 '의미에의 의지'를 통한 자아초월을 강조한 실존주의적 선구적 트랜스퍼설 사상가

(8) 스타니스라브 그로프 Stanislav Grof

LSD 약물의 사용과 홀로트로픽 호흡요법 Holotropic Breathwork에서 나타나는 자아초월 체험에 대한 방대한 탐구의 권위자.

(9) 로베르토 아싸지오리 Roberto Assagioli

정신통합 Psychosynthesis, 정신요법과 개인 성장에 대한 자아초월에 기초한 접근의 창시자

(10) 찰스 타트 Charles T. Tart

변성의식에 대한 체험적 연구의 선구자.

(11) 켄 윌버 Ken Wilber

현재 트랜스퍼설심리학과 통합사상을 주도하는 이론가. 전근대와 근대와 탈근대를 통합하는 의식의 스펙트럼적 진화모형과 모든 사상의 통합에 대한 뛰어난 모형을 개발한 대사상가.

## 7. 자아초월 사상의 전망

자아초월 사상가 프랭크린 다케이 Franklin S. Takei의 글에서 발췌한 자아초월 사상의 전망을 살펴보기로 한다

([www.corporate.skynet.ke/hypraogestalt/artikelenm.htm](http://www.corporate.skynet.ke/hypraogestalt/artikelenm.htm) 참조.)

### (1) 자아초월 사상의 비전

## (1) 자아초월 사상의 비전

자아초월 사상은 세계의 영적 전통(힌두교, 불교, 도교, 유대교, 기독교, 이슬람교, 및 주요 전통 종교들)의 지혜에 서양의 철학(플라톤, 아리스토텔레스, 아우구스티누스, 토마스 아퀴나스, 칸트, 헤겔, 케어르케고르, 하이데거...)과 심리학(융학파, 인본주의, 실존주의...)을 융합한 것으로 이해될 수 있다.

"나는 누구인가"라는 질문에 답하여, 세계의 영적 전통들은 내면 깊숙이 들어가 보고 반응하기를, "영적존재", "영혼"이라고 말한다. 그리고 종교적 수행에서는 영적 전통들이야말로 내면의 이러한 보다 심층적인 정체성과의 연결을 추구하는 수단이라는 것이다. 다른 한편으로 서양의 철학과 심리학의 주류 학파들은 그러한 질문에 대해 "영혼", "자기self", "진정한 자기true self", "자아ego", "개인성" 등과 같이 다양하게 응답해 왔다. 근대 서양철학의 주류 학파들은 이러한 존재의 인지적 명확성을 제시하기 위해 애써 왔고, 심리학의 주류 학파들은 이러한 존재를 심층 정신요법으로 연결시키는데 노력해 왔다.

그러므로 자아초월적 관점은 영적 전통과 근대의 주류철학/심리학의 학파들의 사상들을 새로운 창조적 통합에 의해 함께 묶어서 그것을 "인간의식"에?영적, 철학적, 심리학적 유의성을 구현하는 용어에?연결시키려고 시도하는 것이다. '자기'의 한계를 넘어서 이동하는데 있어서, '의식'은 이드id, 자아ego, 초자아superego라는 프로이트의 초기의 형식화를 훨씬 더 넘어서는 체험의 영역으로 열려 있는 것으로 보인다. '의식'은 '존재'의 새로운 국면이 현현되는 곳마다의 방대한 다차원적 실존인 것으로 보여진다. 이 집합적 지혜는 모든 실존을 하나의 방대한 영적 실재로 말하고 있다. 다른 모든 존재와 모든 인간은 이러한 영적 실재에 참여하고 있다고 본다. 우리의 '자기'는 그리고 우리의 철학적/심리학적 실존은 이러한 영적 전통에 의해 근본적으로 영적인 본질에 대해?우리 존재의 기저에 대해?최대한의 볼 수 있는 표층적인 언어적 표현으로 기술된다. 사물의 외향적, 경험적 외관만을 고려하는 설명은 철학적이든 심리학적이든 간에 어쩔 수 없이 그것만으로는 부족할 수밖에 없을 것이다. 분명 어떤 철학의 학파와 심층 심리학에서는 사람들이 일반적으로 인식하지 못하는 역동적 실재를 발견하기 위해 표층을 지나서 내부를 바라보는 것과 마찬가지로, 영적 전통의 가르침들도 우리가 '자기self'라고 일컫는 이러한 외적인 경험적 실존을 뒷받침하는 의식의 지고의 근원 그리고 궁극적으로 영적인 근원을 지향하고 있다.

## (2) 자아초월 사상의 이론적 특성

자아초월 사상은 심리학 분야의 사상가들과 학자들에 의해?많은 사람들 중에 칼 융, 로버트 아씨자오리, 켄 윌버, 스타니스라브 그로프 등에 의해?그 초기의 명확한 목소리를 내게 되었다. 그들은 기존 심리학 분야의 한계를 인정하였고 동서양의 영적 전통과 서양의 일부 철학적 학파들(플로티노스의 신플라톤주의, 기독교 신비주의, 칸트/헤겔/셴클... 등의 관념론, 하이데거의 과정철학...)로부터의 통찰과 가르침을 추구하였다.

자아초월 사상은 학문적으로 하나의 통일된 체계가 아니다. 그것은 다수의 상이한 형식화와 통합과 함께 여전히 매우 세롭고, 탐구되지 않은 상당히 많은 영역을 갖고 있다. 자아초월 사상의 이론은 모든 다른 학문의 이론과 마찬가지로 실재에 대한 우리의 체험을 조직화하는 방법일 뿐이지 그러한 실제 자체는 아니라는 것을 인식하는 것도 역시 중요하다. 자아초월 사상이 아직도 그 형성되는 단계에 있다는 사실에도 불구하고 그것은 역사적으로 상당한 발달을 거쳐 왔다.

이 분야의 뛰어난 선구자들에 의한 최초 20년의 저작들은 주로 인간 체험의 "상단上端high end"이라고 일컬을 수 있는 것에 초점을 맞추어 왔다. 최초로 자아초월 심리학회지에 실린 그 목적에 대한 연명에서 발췌한 아래 내용을 보면 이러한 것을 이해하기에 충분하다.

트랜스퍼셔널 학회지는, 메타-욕구meta-needs, 궁극의 가치, 통일적 의식unitive consciousness, 절정체험, 황홀경, 신비체험, B-가치, 본질, 자복, 경외심, 경이로움, 자기실현, 궁극의 의미, 자기의 초월, 영, 일상적 삶의 신성화, 일체성, 우주적 각성, 우주적 유희, 개인 및 종족 범위의 시너지, 최대의 상호개인적 조우, 초월적 현상, 최대의 감각적 각성, 응답성과 표현, 그리고 관련되는 개념, 체험 활동들에 대한 이론 및 응용 연구, 최초의 공헌, 경험적 논문, 기사 및 연구의 발견에 관심을 둔다.(수티치Sutich 1919, p.16)

이러한 체험에 주의를 기울임으로써 자아초월적 시각은 전통적인 과학적, 자연주의적, 데카르트적 세계관으로부터 벗어나 보다 전일적이고 영적인 전망을 향한 주요 패러다임의 전이를 초래하는데 도움을 가져왔다. 또한 그것은 영적추구아말로 인간적 동기의 본질적 측면이라는 것을 확인시켜주어 왔다.

'신'이나 '브라흐만'이나 '불성'이나 '실재'나 '존재'나 '진리'나 '사랑'이나 다른 어떤 것들로 불려든 어니든 간에 '신성the Divine'을 추구하는 것은 아직은 서양전통 철학과 주류심리학에서 실제로 거의 무시되어 왔다. 자아초월적 시각은 이러한 중심적 동기를 부여하는 힘을 인식의 중심으로 가져왔다. 종교는 어떤 사람들에게는 대단한 의미를 찾아주지만, 다른 사람들에게는 그렇지 못하고 단지 조직화된 종교와 관련하여 조직화되어 확립된 구조로 보여질 수도 있다. 영성spirituality은 신성divinity에 대한 영혼의 자유로운 탐구이고, 흔히 전통적인 조직화된 종교와 관련 맺지 않고 있다.

보다 최근에는 영적인 것이 일상생활에서 어떻게 표현되는가에 관한 자아초월적 시각의 이론이 있어 왔다. 최초의 자아초월적 관점은 전체를?단지 인간 체험의 상단에 아니라 일상적 의식의 바로 개인적 영역도?포함해야 한다는 것을 보다 분명히 하고 있다.

여와 같이 보다 큰 관점으로 우리는 인간적으로 기능하는 모든 것과 정신 병리의 "하단下端lower-end"의 탐사에서조차도 상어한 시각을 가정한다. 그래서 정신병은 단지 정신병리적인 것 보다 더 이상의 의미를 내포하는 것으로 보여질 수도 있다. 그것은 또한 광대한 우주적 힘으로의 정신적 통로와 영적 창발과 심리학적 치유를 위한 가능성을 제공하는 것으로 보여 질 수도 있다.

이러한 이론의 중요성은 그것이 자아초월 사상의 관점을 정의하는 어치형의 이론적 틀이라는 것이다. 자아초월적인 내용은 반드시 자아초월적인 교육이나 요법에서 생겨나는 것은 아니지만, 사상적 의미를 부여하는 이론의 틀은 자아초월적 비전을 제공한다. 자아초월적 시각은 선생이나 치료사가 말하거나 행하는 것 속에 있는 것이 아니라, 오히려 특수한 상황을 알려주고 그것에 의미를 주는 선생이나 치료사의 행동 뒤에서 조직하는 그러한 침묵의 맥락 속에 있는 것이다.

### (3) 자아초월 사상의 기본원칙

자아초월적 관점 속에는 수많은 상어한 시각이 있지만 이러한 상어한 관점들을 통일하는 몇 가지 기본적인 원칙들이 있다.

#### 1. 우리 인간의 본질적인 본성은 영적이다

자아초월 사상은 서양의 철학 및 심리학의 주류 학파들의 인간실존의 본성에 대한 이론이 비록 한계를 지니고 있다 하더라도 옳다는 것을, 말하자면 자아초월 사상은 우리 존재가 본성적으로 심리학적, 철학적, 영적이라는 것에 대한 그들의 관점이 옳다고 긍정한다. 그러면서도 자아초월적 관점은 '자기'의 심리학적이고 철학적 구조를 뒷받침하고 지향하는 영적 근원의 탐구에 최우선 순위를 두고 있다.

#### 2. 의식은 다차원적이다

전통 심리학의 분야 내에서는, 그리고 철학의 일부 분야에서는, 어느 정도까지 일상적인 것과 다른 체험을 한 개인들을 "악령에 들리거나", "정신병을 잃거나"한 환자 또는 "백일몽 환자"로 보고 있다. 영적 전통에 대한 사려 깊은 연구, 소위 "변성의식상태"에 대한 연구는 대부분의 사람들이 경험하는 정상의 일상적 깨어있는 의식이 의식의 외향적 끝단에 지나지 않는다는 것을 보여주고 있다. 종종 영적 체험은 개인의 정상 의식이 얼마나 제한되고 제약되어있는가를 드러내는 확장된 의식의 영역과 상태 속으로 그를 밀어 넣는다. 그간의 연구 결과에 의하면, 전송 지혜의 진리, 모든 존재의 우주적 연결, 외적인 다양성 속의 통일성, 이러한 물리적인 현현 뒤에 있는 명료성, 평화, 빛, 사랑, 지식, 힘에 보다 더 열려있는 의식의 정묘 영역과 수준들을 보여주고 있다. 만일 이러한 차원들 중의 어느 것을 제외시키면 그것은 의식에 대한 피상적이고 허약한 이론으로 전락하고 말게 된다.

### 7. 자아초월적 맥락은 사람들이 어떻게 보여지는가를 상호 발달적으로 구체화한다

대개의 전통적인 교육은 학생들을 "당변 석판"으로 기술되는 마음을 가진 것으로 보고, 그래서 이러한 것들을 "옳고 적절한 정보"를 가진 마음으로 채우는 것은 전문 가인 선생의 책임이라는 것이다. 그렇지만 트랜스퍼스널 관점은 학생/상당자를 교사/치료자와 똑같이 진보하는 사람과 동료 탐색자로 본다.

### 8. 개인의 자아초월적 성향 평가

자아초월학자 마크 써스톤Mark Thurston이 제시하는 개인의 삶의 트랜스퍼스널 성향이나 그 차원의 수준을 알아보는 점검표를 통해 단신의 삶의 트랜스퍼스널 측면의 상태를 알아보는 것도 흥미로운 일일 것이다 ([www.atlanticuniv.edu/interactive/tp-journey](http://www.atlanticuniv.edu/interactive/tp-journey) 참조).

#### <자아초월적 수준 체크 리스트>

아래의 열개의 개인적 점검 항목을 작성할 때 각 항목은 1점에서 5점까지의 범위에 걸친 점수를 당신 자신에게 속지하도록 요구하고 있다.

1점 (전혀 맞지 않다) / 2점 (맞지 않다) / 3점 (보통이다) / 4점 (약간 맞다) / 5점 (매우 맞다).

1. 나는 생명의 근본적인 일체감과 상호연결성에 대한 수많은 심오한 체험을 해왔다. ( )점
2. 나는 나의 가장 본질적인 본성이 영적이라고 매우 분명하게 알고 있다. ( )점
3. 나의 삶에서 모든 것이 잘 되어 갈 때조차도 나는 무엇인가 더 이상이 있다는 느낌을 여전히 갖고 있다. ( )점
4. 나는 평범한 일상의 의식은 단지 빙산의 일각이고 의식의 수많은 차원이나 수준이 있다는 것을 개인적 체험으로부터 매우 분명하게 알고 있다. ( )점
5. 나는 초월적 전체성을 체험하고자 하는 영적 추구나 욕구에 대한 매우 깊은 감각을 갖고 있다. ( )점
6. 나는 지혜와 영적 안내의 심층적 근원과 연결하는데 대한 수많은 체험을 해왔다. ( )점
7. 나는 나의 개인적 의지를 '상위적 의지'와 동조감을 느끼는 것이 무엇을 의미하는지를 나의 개인적 체험으로부터 알고 있다. ( )점
8. 나는 삶이 근본적으로 의미가 넘치는 것임을 매우 깊숙이 느끼고 있다. ( )점
9. 내가 무엇인가 새로운 것을 배울 때 그것은 이미 내 안에 잠재되어있던 이미 존재하는 지식이 단순히 깨어나고 있다는 감각이 종종 수반되고 있다는 것을 나는 깨닫는다. ( )점
10. 나는 나의 꿈속에서 맹소의 깨어있는 삶에서 내가 알고 있는 것보다 더 큰 영적 힘이나 지혜에 연결되어 있다는 느낌을 여러 번 체험해 왔다. ( )점

위의 10개 항목의 점수를 합쳐보라. 당신의 총점은? ( 점)

만약 당신의 총점이 40점 이상이면 당신은 삶의 트랜스퍼스널(자아초월적)차원과의 심층적 조우를 이미 체험해 왔다는 것을 시사한다. 30점에서 39점 사이의 점수는 당신이 이미 삶의 트랜스퍼스널 차원을 선호하고 있다는 것을 시사한다. 30점대 이하이면 당신은 아마 아직은 삶의 트랜스퍼스널 차원과 당신의 조우에 끼어가고 열려가고 있는 국면에 있다는 것을 시사한다.