

**ACADEMIA ROMÂNĂ  
INSTITUTUL DE ANTROPOLOGIE “FRANCISC I. RAINER”  
BUCUREȘTI**

*BRAZDĂU OVIDIU*

**STUDII ASUPRA STĂRILOR DE CONȘTIENȚĂ  
DIN PERSPECTIVA ANTROPOLOGIEI  
INDIVIDULUI**

**Conducător științific:**

**Prof . univ. dr. CORNELIA GUJA, C.P. I**

**10 Decembrie 2008**

## **Mulumiri**

Sunt multe persoane care au contribuit, direct sau indirect, la realizarea acestei cercetări și la dezvoltarea Scalei de evaluare a conștientizării, începând cu primele mele cercetări în domeniul conștiinței, precum și pe parcursul celor cinci ani de studii doctorale în cadrul Institutului de Antropologie „Francisc I. Rainer” al Academiei Române.

În primul rând mulțumesc doamnei doctor Cornelia Guja, coordonatorul științific al acestei lucrări, care m-a îndrumat cu grijă, înțelegere și multă răbdare. Îi mulțumesc pentru provocarea pe care mi-a adresat-o acum cinci ani, când mi-a propus să îmi extind cercetarea în domeniul conștiinței către perspectiva antropologică. Provocarea de a studia conștiința, prin îmbinarea psihologiei conștiinței cu antropologia individului, luând în calcul toate planurile ființei, de la fizic la spiritual, s-a dovedit pentru mine o aventură a transformării proprii concepții despre lume și viață. În plus, îi mulțumesc pentru că este o prezență luminoasă în viața mea, și m-a îndemnat să caut excelența în tot ceea ce fac. Și de asemenea, îi mulțumesc pentru curajul de a superviza prima teză de doctorat în domeniul antropologiei psihologice, din România post-decembristă.

Aduc mulțumirile mele domnului profesor universitar Constantin Bălăceanu-Stolnici, care m-a îndrumat în ceea ce privește abordarea științifică a conștiinței și la realizarea Scalei de evaluare a conștientizării, precum și pentru lecția de prestanță științifică în care s-a constituit fiecare întâlnire cu domnia sa, fie că a fost examen, susținere a referatelor sau pur și simplu o discuție personală.

Mulțumesc colectivului de la Institutul de Antropologie pentru că a rămas deschis la noi perspective asupra vieții umane: d-lui dr. Matei Stârcea Craciun, pentru sprijinul direct la abordarea unei perspective corecte asupra antropologiei psihologice, d-lui dr. Gheorghică Geană, care prin spiritul critic constructiv m-a ajutat să fiu obiectiv cu propriile cercetări, doamnei dr. Cristiana Glavce, pentru susținerea perspectivei și a ideilor mele, chiar și a celor indirect legate de antropologie.

Teza de doctorat este rezultatul unei dezvoltări sinuoase a concepției mele despre conștiință și conștiință, și a interesului științific pentru studiul misterului conștientizării, care a început încă din ultima clasă de liceu și s-a aprofundat apoi în perioada facultății. Mulțumiri speciale aduc aici profesorului Ion Mânzat, care mi-a stimulat înclinația către psihologie și m-a susținut pe perioada facultății și ulterior, în cadrul Asociației Române de Psihologie

Transpersonală, și care prin lungile discuții despre fenomenul conștiinței m-a îndrumat și susținut în abordarea corectă și științifică a stărilor de conștiință.

A fost un privilegiu să îl am alături pe dl. dr. Leon Zăgorean, președintele Societății Naționale de Neuroștiințe, care cu prilejul multelor partide de șah amicale, de pe terasa Laboratorului de Neuroștiințe al Facultății de Medicină, precum și al cercetărilor ne-ortodoxe asupra meditației pe care le-am realizat împreună în perioada 1998-1999, m-a îndrumat în formarea unei perspective neuropsihologice asupra experienței conștientizării.

Sunt recunoscător și celor care prin participarea în diferite moduri la construirea concepției mele despre experiența conștientizării: d-lui dr. Ioan Bradu Iamandescu, șeful catedrei de psihologie din cadrul Facultății de Medicină din București; d-lui dr. Cristian Vasile, prieten, coleg și cercetător asiduu al fenomenului Sinelui; d-lui dr. Strephon Kaplan-Williams, terapeut jungian și fondatorul psihologiei explorării visului, d-lui profesor Grigore Nicola, decanul Facultății de Psihologie a Universității Spiru Haret, d-nei prof. Ruxandra Gherghinescu, decanul Facultății de Psihologie a Universității Ecologice, precum și colegilor și prietenilor din mișcarea transpersonală din întreaga lume, în special David Lukoff, Wilfried Belschner, Ank van Gulik, John Drew, Bernadette Blin, Harris Friedman.

Le mulțumesc și colegilor mei psihologi, prieteni și parteneri de gândire Iulian Oană, Ionel Matei, Florin Buștiuc, Cristina Mocanu, Gina Gheoca, Diana Vasile, Bianca Sandu, care de-a lungul acestor ani mi-au oferit feedback-uri și insight-uri relevante și uneori inedite asupra conștiinței, extrem de utile în realizarea acestei teze de doctorat. Aduc mulțumiri și colegilor mei de la Centrul de explorare a Visurilor: Mihaela Sindie, Paul Moroșanu, Cristiana Hurduc, Aurelia Moraru și Simona Neagu, pentru prilejul de a explora inconștientul relevat prin sutele de vise analizate împreună cu metoda Jung-Senoi.

## CUPRINS

<b>1. INTRODUCERE.....</b>	<b>5</b>
1.1.1. <i>Preambul. Delimitări terminologice: conștiință-conștiență-conștientizare.....</i>	5
1.1.2. <i>Motivația realizării cercetării. Originalitatea studiului.....</i>	9
1.1.3. <i>Obiectivele cercetării și ipoteze de lucru.....</i>	13
<b>2. PREZENTAREA ȘI ANALIZA LITERATURII ȘTIINȚIFICE .....</b>	<b>15</b>
2.1. ANTROPOLOGIA PSIHOLOGICĂ ȘI STUDIUL EXPERIENȚEI CONȘTIENȚE .....	15
2.1.1. <i>Antropologia și psihologia. Conexiuni interdisciplinare.....</i>	15
2.1.2. <i>Ce poate face psihologia pentru antropologie .....</i>	25
2.2. ABORDĂRI ȘTIINȚIFICE ALE EXPERIENȚEI CONȘTIENȚĂRII. TIPURI DE EXPERIENȚE CONȘTIENȚE. ....	29
2.2.1. <i>Clasificare generală și descriere.....</i>	29
2.2.2. <i>Formele de conștiință modificată.....</i>	47
2.2.3. <i>Teorii explicative moderne. De la filosofia conștiinței la modelele cognitive ale conștientizării..</i>	52
2.2.4. <i>Neuropsihologia conștientizării. Conexiunile neurale ale experienței conștiente.....</i>	79
2.2.5. <i>Individuarea. Self-actualization și evoluția câmpului conștient.....</i>	85
<b>3. MATERIALE ȘI METODA DE CERCETARE.....</b>	<b>96</b>
3.1. METODE ȘI TEHNICI DE INVESTIGARE A FORMELOR DE CONȘTIENȚĂ .....	96
3.1.1. <i>Metode de investigare a manifestărilor creierului.....</i>	96
3.1.2. <i>Investigarea manifestărilor bio-electro-magnetice.....</i>	107
3.2. PREZENTAREA METODEI ORIGINALE DE CERCETARE. SCALA DE EVALUARE A CONȘTIENȚĂRII.....	109
3.2.1. <i>Construirea Scalei. Secțiuni și premise metodologice.....</i>	109
3.2.2. <i>Factorii principali ai Scalei de evaluare a conștientizării.....</i>	113
3.2.3. <i>Subfactorii Scalei de evaluare a conștientizării.....</i>	118
<b>4. REZULTATE FINALE ȘI ANALIZE CORELATIVE.....</b>	<b>123</b>
4.1. PRETESTAREA SCALEI DE EVALUARE A CONȘTIENȚĂRII .....	123
4.1.1. <i>Validitatea și fidelitatea. Premise metodologice.....</i>	123
4.1.2. <i>Analiza consistenței interne a instrumentului de cercetare .....</i>	127
4.2. PREZENTAREA EȘANTIONULUI REPREZENTATIV NAȚIONAL .....	135
4.2.1. <i>Culegerea informațiilor. Prezentarea datelor antropologice.....</i>	135
4.2.2. <i>Tipul constituțional. Indicii antropometrici Rohrer și BMI.....</i>	139
4.2.3. <i>Întrebările preliminare - Practicarea tehnicilor spirituale .....</i>	145
4.2.4. <i>Concluzii importante referitoare la eterogenitatea eșantionului.....</i>	148
4.3. VALIDAREA FINALĂ A SCALEI .....	149
4.3.1. <i>Analiza itemilor. Validarea consistenței interne.....</i>	149
4.3.2. <i>Validitatea factorilor principali.....</i>	153
4.3.3. <i>Validitatea subfactorilor Scalei de evaluare a conștientizării.....</i>	155
4.3.4. <i>Analiza factorială confirmatorie.....</i>	158
4.4. ANALIZE ȘI CORELAȚII: FACTORI PRINCIPALI ȘI SUBFACTORI.....	166
4.4.1. <i>Rezultate: Analiza procent-percentile în calcularea Coeficientului de conștientizare.....</i>	166
4.4.2. <i>Analiza corelațiilor Coeficientului de conștientizare global - Factori și Subfactori.....</i>	172
4.4.3. <i>Corelațiile Coeficientului de conștientizare global cu datele antropologice.....</i>	174
4.4.4. <i>Corelațiile Factorilor principali ai conștientizării cu datele antropologice .....</i>	181
4.4.5. <i>Corelațiile Subfactorilor conștientizării cu datele antropologice .....</i>	192
4.5. CONCLUZII ȘI ANALIZE REZUMATIVE .....	198
<b>5. BIBLIOGRAFIE.....</b>	<b>211</b>
<b>6. ANEXA: SCALA DE EVALUARE A CONȘTIENȚĂRII.....</b>	<b>220</b>

## 1. INTRODUCERE

### 1.1.1. Preambul. Delimitări terminologice: conștiință-conștiență-conștientizare

Experiența conștientizării este poate cel mai misterios fenomen subiectiv pe care îl trăiește orice om. Lipsa de cunoaștere a fenomenului se poate observa prin lipsa termenilor direct legați de această abilitate: când vorbim de experiența conștiinței nu avem un ADN care să justifice apariția conștiinței, nu avem nici măcar o teorie unitară în ceea ce privește mecanismul de funcționare și transformare a abilității de a fi conștient. Și asta pentru că, la fel ca spiritul, conștiința de sine nu este palpabilă și nu a fost găsit nici un centru nervos sau organ care să gestioneze exclusiv această experiență. Se pare că abilitatea de a fi conștient este mai degrabă rezultatul acțiunii tuturor sub-sistemelor ființei umane. De aceea, studiul interdisciplinar este soluția pentru o mai bună înțelegere a acestei capacități, prezentă la cote înalte doar în cadrul speciei umane.

Având în vedere că în toată literatura de specialitate, atât din domeniul psihologiei cât și al medicinei se utilizează în mod frecvent termenul de “conștiință” nu cel de „conștiență”, generând astfel confuzii între sensurile termenului, în prezenta teză de doctorat am optat pentru utilizarea ambilor termeni, în funcție de context.

”Conștiința” - este utilizat pentru a face referiri generale la fenomenul de conștientizare, în expresii de genul ”conștiință de sine”, ”tulburări de conștiință”, ”conștiință oneroidă” etc.

”Conștiență” – este utilizat pentru a evidenția în mod specific experiența de “a fi conștient”. Într-un fel ”conștiență” este mai aproape ca semnificație de un alt termen, mai rar utilizat - ”luciditate”.

În limba română, cei doi termeni au mai multe sensuri, care este bine să fie cunoscute în totalitate:

CONȘTIINȚĂ, (rar) conștiințe, s.f. 1. (Fil.) Sentiment, intuiție pe care ființa umană o are despre propria existență; p. ext. cunoaștere intuitivă sau reflexivă pe care o are fiecare despre propria existență și despre lucrurile din jurul său. 2. Faptul de a-și da seama; înțelegere. ◊ Conștiință socială = ansamblu de reprezentări, idei, concepții, cunoștințe, mentalități ale unei colectivități umane, care reflectă condițiile de existență ale acesteia, precum și psihologia socială a oamenilor. Conștiință de clasă = parte a conștiinței sociale care reflectă existența socială a unei clase determinate. 3. (În opoziție cu existența, materia) Gândire, spirit. 4.

Sentiment al responsabilității morale față de propria sa conduită. ◇ Caz (sau proces) de conștiință = dificultatea de a hotărî într-o problemă morală greu de rezolvat. Muștrare de conștiință = remușcare, regret. ◇ Expr. A fi cu conștiința împăcată sau a nu avea nimic pe conștiință = a fi convins că nu a săvârșit nimic împotriva legilor moralei sau a legilor statului. A fi fără conștiință = a fi lipsit de scrupule. Cu mâna pe conștiință = cu toată sinceritatea. 5. (În sintagma) Libertate de conștiință = dreptul recunoscut cetățenilor de a avea orice concepție religioasă, filozofică etc. [Pr.: -ști-in-] – Din fr. conscience, lat. conscientia (după ști).

Sursa: DEX '98

CONȘTIÉNT, -Ă, conștienți, -te, adj. 1. (Despre oameni) Care își dă seama de realitatea înconjurătoare, care are conștiință. 2. Care își dă seama de posibilitățile sale, de rolul care-i revine în societate; ♦ Care realizează scopuri dinainte stabilite; care acționează pe baza cunoașterii legilor obiective ale vieții sociale și își dă seama de consecințele sociale ale acțiunilor sale. [Pr.: -ști-ent] – Din fr. conscient (după ști).

Sursa: DEX '98

CONȘTIÉNTIZĂRE, conștientizări, s.f. Acțiunea de a conștientiza și rezultatul ei. [Pr.: -ști-en-] – V. conștientiza.

Sursa: DEX '98

CONȘTIÉNTĂ s. luciditate. (Bolnavul e în stare de ~.)

Sursa: Dicționar de sinonime, 2002

LUCIDITĂTE s.f. Înșușire a unei persoane sau a unei minți lucide; claritate în gândire. ♦ Deplinătate a funcțiilor intelectuale; stare de conștiință. – Din fr. lucidité.

Sursa: DEX '98

Cercetătorii conștiinței sunt grupați în prezent în mai multe „școli” principale care promovează explicații uneori contradictorii ale conștiinței. Există mai multe orientări în studiul conștiinței/ conștientiei:

1. *Științele cognitive*: tind să explice conștiința prin prisma schemei minte/creier, fie folosind un model simplu (ex. „*mintea computațională*” - Jackendorf) fie utilizând o schemă în care conștiința este văzută ca rezultat al unor rețele organizate ierarhic.

2. *Introspecționismul*: susține că nu putem înțelege conștiința decât din perspectiva trăirii propriilor experiențe, nu prin identificarea unor manifestări „obiective” ale acesteia (ex. - corespondenți neurali în creier). Introspecționismul include și abordările existențialistă și fenomenologică.
3. *Neuropsihologia*: vede conștiința strict ancorată în sisteme neurale complexe, neurotransmițători și mecanisme cerebrale. Neuropsihologia are o perspectivă mult mai biologică față de psihologia cognitivă, pentru care conștiința este mai mult legată de teoria sistemelor și care este în consecință imprecisă în abordarea relației conștiinței cu creierul și mintea omenească.
4. *Psihoterapia individuală* tinde să considere conștiința ca fiind în principal legată de capacitatea adaptivă a psihicului și a organismului la probleme emoționale și stres. Conștiința are aici mai mult un rol legat de găsirea unor înțelesuri și semnificații pentru acțiunile individului.
5. *Psihologia socială* acordă o importanță primordială structurilor culturale și consideră conștiința ca fiind un produs al sistemului social și al interacțiunilor care au loc în cadrul acestui sistem.
6. *Psihiatria clinică* se focalizează pe relația cu dereglările patologice, pattern-uri comportamentale și psiho-farmacologie. Această abordare a fost la începutul secolului puternic influențată de metapsihologia lui Freud. Dar acum tinde să considere că tulburările conștiinței se datorează unor dereglări ale sistemelor cerebrale.
7. *Psihologia dezvoltării* vede conștiința din perspectiva procesului de dezvoltare și maturizare a individului, cu o structură specifică a conștiinței la nivelul fiecărei etape de dezvoltare. Un rol important îl au în această abordare stadiile superioare de dezvoltare, precum activarea tuturor potențialităților din ființa umană.
8. *Medicina psihosomatică*: leagă strict conștiința de procesele organice. În formele avansate, această orientare include vindecări miraculoase, vindecări folosind tehnologii precum sunet/ lumină, terapie prin artă, meditație etc.
9. „*Stările*” de conștiință modificată constituie un domeniu crucial în studiul conștiinței. Un aspect controversat îl constituie substanțele psihoactive. Deși produc uneori și efecte toxice negative, aceste substanțe sunt considerate a fi un „amplificator nespecific” al experiențelor. Ele doar potențează trăirile și pot fi astfel utilizate în studiul diferitelor aspecte ale conștiinței.
10. *Tradițiile orientale* susțin ideea că modul obișnuit de conștientizare este o versiune restrânsă și îngustă a unor moduri extinse, „superioare” de conștiință, a căror experimentare este esențială pentru a putea înțelege și studia corect conștiința.

11. *Abordarea cuantică*, provenită din fizica relativistă modernă, susține că conștiința interacționează cu lumea fizică prin intermediul conexiunilor cuantice, atât la nivel intracelular cât și macrocosmic. Descrierea conștiinței cuantice se face utilizând teorii și concepte din fizica modernă (ex. *bootstrap*, hiperspațiu, *string*, singularități cuantice, găuri negre/albe, continuum spațio-temporal).

12. *Orientarea „bio-energetică”* postulează existența unor energii de altă natură față de cele cunoscute în fizică (nucleare, electromagnetice și gravitaționale) și susțin că acestea sunt elementul de legătură între conștiință și materie. Cunoscute în tradițiile orientale sub numele de *prana*, *ki*, *chi*, ele circulă prin canale energetice specifice numite meridiane sau *nadis*.

Am optat și pentru folosirea termenului de „forme” ale conștiinței, pentru a desemna conceptul de conștiință, care se manifestă în mai multe ipostaze sau forme. Folosirea noțiunii „stare” cu referire la transformările conștiinței ne conduce înspre o formă fixă, nemișcată; ori, conștiința este prin excelență dinamică, mereu în transformare, de aceea putem doar preciza „intervale”, „dimensiuni” ale câmpului conștiinței unde putem vorbi de o formă anume a conștiinței.

La finalul acestor delimitări terminologice, este important de precizat că mai utilizăm termenul „conștiință” (în engleză „*awareness*”) și atunci când ne referim la luciditatea câmpului conștiinței.

### 1.1.2. Motivația realizării cercetării. Originalitatea studiului

Teza de doctorat “Studii asupra stărilor de conștiință din perspectiva antropologiei individului. Experiența conștientizării” este rezultatul final a peste 10 ani de studiu a experienței conștientizării și al stărilor de conștiință. Început în 1997, printr-o cercetare electroencefalografică și electrografică a meditației, studiul științific al stărilor modificate de conștiință m-a captivat și m-a făcut să-mi orientez resursele profesionale către domeniul experienței conștiente, având ca element central Eul-Sinele.

Timp de 6 ani am studiat apoi amănunțit toată literatura științifică și religioasă asupra fenomenului, în încercarea de a afla stadiul actual al științei. Efortul de documentare și cercetare s-a materializat în 2003, prin publicarea lucrării “Conștiința multidimensională” (Psyche, 2003), scrisă împreună cu prof. univ. dr. Ion Mânzat.

Concluziile acestei perioade de documentare au fost însă neconcludente pentru încercarea mea de a găsi o teorie unificată asupra experienței conștientizării. Teoriile explicative existente sunt deocamdată segmentate și limitate la domeniul științific al autorului care le-a emis, și nu pot fi conectate la alte teorii asupra experienței conștiente. Până și teoriile neuropsihologice, care oferă explicații și conexiuni neurale, nu par a fi sigure (Crick și Koch, 1995). În acest moment, nici un savant și nici o știință nu poate afirma și demonstra științific că a găsit cauza și explicația fenomenului conștient (Chalmers, 2001).

Această lipsă a explicațiilor științifice privind cauza conștientizării este însă compensată de existența unor descrieri amănunțite a manifestărilor conștiente, în cele mai variate situații (Tart, 1975; Wolman și Ullman, 1986; Searle, 2001; Baars, 1997; Grof, 2001). Cu siguranță, manifestările și formele experiențelor conștiente sunt acum cunoscute și sunt la fel de bine cunoscute conexiunile indirecte cu diferite zone cerebrale, sau fenomene cognitive.

Prin prezenta teză, mi-am asumat o perspectivă total originală pe plan național și internațional: premisa de bază este că experiența conștientizării este un fenomen cuantificabil și măsurabil, cu factori și subfactori care pot conduce la obținerea unui **coeficient de conștientizare**, care descrie abilitatea umană de a accesa global informațiile, atât externe, cât și interne. Într-un fel coeficientul de conștientizare este similar cu coeficientul de inteligență. Ambele descriu abilitatea de a lucra cu informațiile care există în sistemul psihic uman: dacă inteligența este viteza de procesare a datelor, coeficientul de conștientizare reprezintă capacitatea de a accesa simultan aceste date, care crează apoi experiența total subiectivă a conștiinței de sine.

Până în prezent, cercetătorii conștiinței s-au ferit să măsoare experiența conștientă, tocmai din cauza inexistenței unui model explicativ unitar al fenomenului. Există desigur instrumente care sunt în uz pe plan internațional, dar care, din păcate, apreciază doar la nivel general experiența și măsoară doar extremele: aceste instrumente pot arăta doar dacă ești conștient sau nu sau dacă ești într-o stare modificată de conștiință. Experiența conștientă cotidiană, de zi cu zi, cea considerată obișnuită (starea de veghe), are însă, din punctul meu de vedere, grade foarte diferite de activare.

Singurul instrument valid existent în lume care măsoară aspecte ale conștiinței de sine, "Self-Consciousness Scale" (Fenigstein, 1975) este format doar din 23 de itemi și măsoară doar trei dimensiuni: „private self-consciousness”, „public self-consciousness”, „social anxiety”.

Totuși, experiența conștientă este foarte complexă și consider că limitarea ei la aceste trei dimensiuni nu se poate constitui decât într-un prim pas în cercetare. Și acum, la aproape 40 de ani de la această primă încercare de măsurare, este necesar un nou instrument care să măsoare manifestările conștiente și care să țină cont de realizările științifice ale ultimilor decenii. De exemplu, planul emoțional nu a fost luat în calcul de Fenigstein, dar sfârșitul de secol XX a arătat cât de importantă este inteligența emoțională (Goleman, 1995) și ce rol semnificativ joacă emoțiile în cadrul experienței conștiente.

Am încercat așadar prin această cercetare să "disec" experiența conștientă de zi cu zi, sau în termeni clasici, am încercat să segmentez comuna "stare de veghe cotidiană" în diferite fațete, care au diferite grade de activare. De ce am ales interdisciplinaritate și conexiunea psihologiei cu antropologia? Pentru că psihologia singură, ca știință despre comportament și personalitate, nu oferă destule conexiuni în abordarea actului conștient. Prin conectarea psihologiei cu antropologia, în cadrul deja recunoscutei sub-ramuri a antropologiei psihologice (Ingham, 1996), am avut posibilitatea de a extinde abordarea către zona medicală, precum și către zona culturală și socială a experienței. De un real folos s-a dovedit a fi abordarea antropologică a individului prin modelul interfețelor (Guja, 1997).

Am reușit astfel, luând în calcul toate studiile și cercetările din domeniul antropologiei și psihologiei, să creez un nou model al experienței conștiente, un model cu factori măsurabili, care prin îmbinarea lor crează un coeficient de conștiință. Cele șase dimensiuni sunt: conștientizarea fizică, conștientizarea emoțională, conștientizarea mentală (cognitivă), conștientizarea spirituală, conștientizarea social-relațională și conștientizarea propriului Eu (auto-conștientizarea). Astfel, a luat naștere Scala de evaluare a conștientizării, unică în lume, prin introducerea ideii de măsurabilitate obiectivă a abilității de fi conștient.

Înainte de toate, este important să precizez că abordarea mea personală în studiul experienței conștiente are la bază vizunea psihologiei cognitive, îmbinată cu psihologia transpersonală. Psihologia cognitivă, prin cercetarea teoretico-experimentală a procesărilor informaționale la nivelul cogniției și minții în general, oferă cadrul general de abordare a experienței conștiente. Psihologia transpersonală, prin extinderea perspectivei către experiențele neobișnuite de conștientă, îmi oferă o bază științifică pentru explorarea fațetei spirituale a experienței conștiente.

Premisa de bază de la care am plecat în realizarea acestui instrument este următoarea:

A FI CONȘTIENT = A AVEA ACCES LA INFORMAȚIE

PERSOANA ESTE CONȘTIENTĂ = EUL ARE ACCES LA INFORMAȚIE

Accesul nu înseamnă obligatoriu a înțelege (adică procesarea complexă a informației, prin mecanismele cognitive, și furnizarea unui rezultat către Eu). Ca principiu de bază, în baza nivelului actual de cunoaștere științifică postulăm că Eul este principiul cunoscător (similar cu conceptele de Sine, Spirit, Suflet, Atman, etc.). În psihologie, Eul este definit ca centru al personalității, rezultat al evoluției umane și particularitate unică a speciei umane, în cadrul celorlalte specii de pe Pământ.

Există alte două premise de la care am pornit în realizarea Scalei:

*Există un nivel curent/actual de conștientizare* (o marjă) care reflectă nivelul evolutiv prezent al persoanei în stare de veghe, în condiții obișnuite de viață. Nivelul de conștientizare curent este cel care se manifestă după 1-2 ore după ce ne trezim dimineața, în condiții obișnuite de viață și fără a practica nici o tehnică de modificare a conștientei (inclusiv fără a bea cafea sau alte alimente, fără stimulatori externi – TV, radio, muzică, întâlniri cu alți oameni etc.).

*Nivelul de conștientizare se poate schimba*, dar are nevoie de timp sau de inputuri energetice puternice ca să destabilizeze vechiul echilibru de conștientizare și să instaleze un nou nivel de conștientizare. Accesul în afara marjei de conștientizare cotidiene se poate face doar pe un interval scurt de timp. Este nevoie de adaptarea sistemului psihic la noul nivel de conștientizare până acest nou nivel va deveni permanent (mă refer aici la evoluția de la un nivel la altul de conștientizare).

*Din perspectiva antropologiei psihologice: Marjele de conștientă individuale* nu pot fi diferite semnificativ de marjele de conștientă ale grupului / umanității (ale psihicului colectiv din care face parte individul).

După finalizarea acestui studiu, Scala de evaluare a conștientizării va fi prezentată în cercurile științifice internaționale și va fi supusă dezbaterilor internaționale. Prin aplicarea ei

pe diferite populații de pe glob, în timp, vor putea fi realizate acordări de finețe ale Scalei, pentru a ține cont de bias-urile culturale și, astfel, se va putea perfecționa instrumentul de cercetare.

Aplicațiile Scalei de evaluare a conștientizării nu se reduc doar la găsirea unui coeficient de conștiință. Implicațiile pe care ideea de măsurabilitate a conștiinței de sine le are în lumea științelor socio-umane sunt mult mai mari. Poate cel mai mare beneficiu va fi posibilitatea de a măsura obiectiv dacă și care dintre tehnicile de transformare spirituală, sau metodele religioase duc la o extindere a câmpului conștiinței, adică la o creștere a unor fațete măsurate ale conștientizării sau, dimpotrivă, efectele benefice prognozate sunt doar în teorie. Altfel spus, se va putea vedea dacă religia de exemplu sau tehnicile yoga duc la o creștere a abilității de fi conștient, sau dimpotrivă, îi transformă pe practicanți în niște zombie care nu mai au nici o priză de conștiință asupra propriilor acțiuni.

### 1.1.3. Obiectivele cercetării și ipoteze de lucru

#### **Obiectivele cercetării**

Principalul obiectiv al cercetării este determinarea caracteristicilor măsurabile ale experienței conștiente.

Am urmărit o analiză riguroasă a literaturii de specialitate și a stadiului cercetării în domeniu, din întreaga lume. De asemenea, în baza propriilor cercetări am selectat o serie de fațete care am considerat că descriu, cu un înalt grad de acuratețe, experiența conștientă. De la bun început doresc să precizez că această cercetare nu s-a orientat către studierea conexiunilor neuro-psihologice ale experienței conștiente. Conexiunile neurologice sunt relativ bine studiate pe plan internațional (Crick și Koch, 1995) și necesită investigații costisitoare și de anvergură în cadrul unor colective de specialiști.

Un alt doilea obiectiv este realizarea unui instrument eficient, valid din punct de vedere științific, pentru măsurarea caracteristicilor experienței conștiente

Realizarea unui instrument eficient de măsurare a conștientizării trebuie să respecte toate criteriile metodologice, obligatorii pentru ca acest instrument să fie validat de comunitatea științifică internațională. Am denumit acest instrument Scala de evaluare a conștientizării. Un element important la Scala de evaluare a conștientizării este calcularea atât a unui scor general (coeficientul de conștientizare general) cât și a unui scor pentru factorii principali și subfactorii care descriu experiența conștientă

#### **Ipotezele de lucru**

*Prima ipoteză de lucru:* Experiența conștientă poate fi descompusă într-o serie de caracteristici, factori, fațete sau indicatori, care descriu structura experienței conștiente în mod obiectiv.

Comentarii la prima ipoteză: “Structura” experienței conștiente este un termen utilizat aici pentru a descrie acele aspecte care stau la baza experienței conștiente și care se constituie în schema componentelor de bază ale conștiinței. Ca o paralelă, structura experienței conștiente se aseamănă cu sistemul nervos al omului. Conținutul experienței conștiente este însă extrem de subiectiv, la fel cum inputurile nervoase care circulă prin nervi sunt variabile și specifice

fiecărei persoane în parte la un moment dat, în funcție de mediul în care se află și de starea propriului organism. Prin urmare este important de precizat că nu voi studia conținutul experienței conștiente și al stărilor de conștiință, ci mai ales structura conștiinței, “cărămizile” care o formează, din perspectiva psihologică și antropologică.

*A doua ipoteză de lucru:* Experiența conștientă este măsurabilă și cuantificabilă, iar factorii, subfactorii, fațetele sau indicatorii care o descriu pot fi, de asemenea, în mod obiectiv, măsurați și cuantificați.

Comentarii la a doua ipoteză: Măsurarea factorilor care descriu experiența conștientă presupune găsirea acelor itemi care descriu în mod obiectiv manifestarea conștiinței și care sunt prezenți la fiecare individ al speciei umane. Realizarea instrumentului de măsurare trebuie să respecte toate criteriile cerute de comunitatea științifică: validitate, fidelitate și, în plus, având în vedere că este vorba de o caracteristică prezentă la toată rasa umană, instrumentul de cercetare trebuie să fie astfel construit pentru a putea fi adaptat și aplicat pe națiuni diferite, cu respectarea standardelor științifice și cu erori în marjele acceptate de comunitatea științifică.

*A treia ipoteză de lucru:* Dacă o persoană practică periodic tehnici de dezvoltare personală / autocunoaștere / religioase / spirituale, atunci gradul de conștientizare cotidian ar trebui să fie mai ridicat decât la persoanele care nu practică în mod frecvent astfel de tehnici.

Comentarii la a treia ipoteză de lucru: Un element important care modifică experiența conștientă cotidiană sunt practicile religioase sau spirituale. Toate căile spirituale promovează ideea că o persoană care practică periodic diferite metode de auto-transformare, fie că sunt metode religioase sau laice, au un coeficient mai mare de conștientizare. În special metodele de proveniență orientală pretind că orice adept care practică tehnicile respective de transformare (în general de tip yoga, tao sau similare) sunt mult mai ancorați în prezent și sunt mult mai conștienți de ceea ce se întâmplă aici și acum, în interiorul și în exteriorul practicantului, față de non-practicanți. .

## 6. ANEXA: SCALA DE EVALUARE A CONȘTIENTIZĂRII

Scala de evaluare a conștientizării (Ovidiu Brazdău, 2008)

# Scala de Evaluare a Conștientizării

(Ovidiu Brazdău, 2008)

Toate drepturile sunt rezervate, asupra testului și a tuturor accesoriilor. Nici o parte a acestui test, foi de răspuns, caiet de testare sau raport asociat nu poate fi tipărită sau reprodușă prin orice formă, electronic, mecanic sau fotografic, nu poate fi tradusă și nu poate fi inclusă în vreun sistem de stocare a informației sau folosit pentru a tipări sau reproduce o interpretare electronică, fără permisiunea prealabilă și expresă în scris a autorilor.

**Varsta:** \_\_\_\_ ani

**Sex:**  Masculin  
 Feminin

**Greutate** \_\_\_\_ kg.

**Înălțime** \_\_\_\_ cm

**Ultima școală absolvită**

- Școală generală  
 Școală profesională  
 Liceu  
 Universitate  
 Master  
 Doctorat

**Stare civilă**

- Căsătorit  
 Single (fără partener/ă)  
 Cuplu consensual

**Venit personal net (lunar)**

- Sub 500 lei  
 Între 501 și 1000 lei  
 Între 1001 și 1500 lei  
 Între 1501 și 2000 lei  
 Între 2001 și 3000 lei  
 Peste 3000 lei

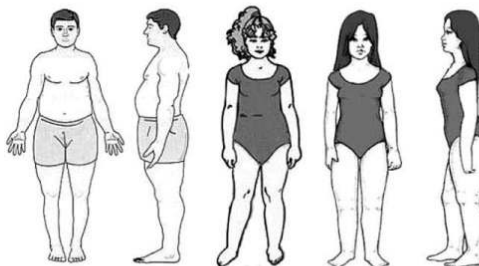
**Statut social**

- AB: manageri, directori și profesioniști, specialiști  
 C: muncitori calificați, angajați ce prestează munca non-manuală  
 DE: angajați ce prestează o munca manuală necalificată și alte categorii de angajați cu educație scăzută

**Tip constituțional**

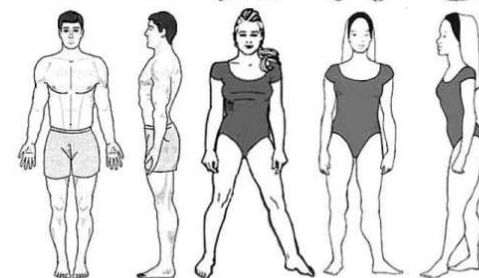
Endomorf

Este caracterizat prin rotunjime, în afară de masa musculară are un strat de țesut adipos dispus pe diferite zone din corp. Lungimea trunchiului este puțin mai mare decât lungimea picioarelor.



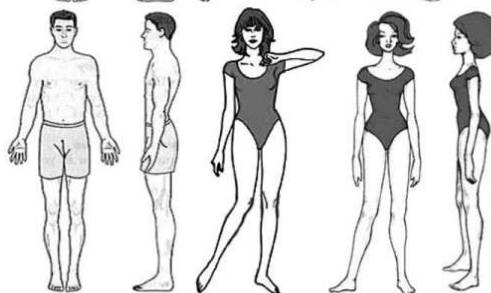
Mezomorf

Este caracterizat prin aspect athletic, conformația sa generală este de corp puternic cu dezvoltare superioară a oaselor și musculaturii. Lungimea picioarelor este aproximativ egală cu lungimea trunchiului.



Ectomorf

Este caracterizat prin aspect alungit, pare ca fiind (relativ) înalt, subțire, slab ("fusiform"), cu mâinile și picioarele subțiri. În general, lungimea picioarelor este puțin mai mare decât lungimea trunchiului.



Scala de evaluare a conștientizării (Ovidiu Brazdău, 2008)
--

Realizați periodic practici spirituale / religioase / de auto-cunoaștere / dezvoltare personală ?

- Da  
 Nu

Dacă da, cât de frecvent?

- zilnic  de mai multe ori pe săptămână  o dată pe săptămână  de mai multe ori pe lună  o dată pe lună  de câteva ori pe an

Dacă da, precizați care sunt acestea

---



---



---



---



---



---

#### INSTRUCTAJ

Vă rugăm să citiți cu atenție aceste instrucțiuni înainte de a începe. Marcați toate răspunsurile pe foaia specială de răspuns și scrieți numai acolo unde vă este indicat.

Acest chestionar conține 62 de afirmații. Vă rugăm să citiți fiecare afirmație cu atenție și să încercuiți acel răspuns care exprimă cel mai bine acordul sau dezacordul dumneavoastră.

Notați cu  dacă sunteți în dezacord puternic cu afirmația, cu  dacă sunteți în dezacord, cu  dacă aveți o poziție neutră, cu  dacă sunteți de acord și cu  dacă sunteți puternic de acord.

Nu există răspunsuri corecte sau greșite și nu este nevoie să fii „expert” pentru a completa acest chestionar. Descrieți-vă cât mai sincer și exprimați-vă părerile cât mai clar.

Răspundeți la fiecare afirmație și asigurați-vă că ați umplut complet fiecare cerculeț. Asigurați-vă că marcați răspunsul la numărul potrivit. Dacă faceți o greșeală, ștergeți răspunsul sau tăiați cu câteva linii verticale și apoi marcați răspunsul potrivit.

#### CONȘTIENTIZAREA CONCRETĂ (FIZICĂ)

← DEZACORD - 0 - ACORD →

- |   |   |   |
|---|---|---|
| 1 | În general sunt conștient/ă de schimbările din organismul meu   | <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> |
| 2 | Îmi dau seama rapid când apare o schimbare fiziologică în corpul meu (ex: o mică durere, o julitură, indispoziții la stomac etc.)         | <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> |
| 3 | În general, sunt conștient/ă de momentul în care mi se face foame sau sete  | <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> |
| 4 | Este foarte ușor să îmi descriu corpul și modificările fiziologice din propriul organism  | <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> |
| 5 | În general conștientizez destul de repede când corpul meu solicită să mănânc / beau anumite alimente                                      | <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> |
| 6 | Mi se întâmplă să mănânc diferite snacks-uri și să-mi dau seama că mănânc abia după o perioadă de timp                                    | <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> |
| 7 | Mi se întâmplă frecvent să sparg diferite obiecte sau să vars pe jos diferite lichide pentru că nu sunt atent(ă) și mă gândesc la altceva | <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> |
| 8 | De obicei sunt primul care reacționează la un eveniment neprevăzut: când suna un telefon sau când cineva pune brusc o întrebare           | <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> |

## Scala de evaluare a conștientizării (Ovidiu Brazdău, 2008)

CONȘTIENTIZAREA EMOȚIONALĂ		← DEZACORD - 0 - ACORD →
9	În general sunt conștient/ă de trăirile mele emoționale	① ② ③ ④ ⑤
10	Îmi dau seama rapid când se produce o schimbare în dispoziția mea emoțională	① ② ③ ④ ⑤
11	Mă simt implicat/ă intens când urmăresc scene emoționante la TV	① ② ③ ④ ⑤
12	Este ușor să vorbesc despre emoțiile și sentimentele mele și le exprim adeseori în discuțiile cu prietenii apropiați	① ② ③ ④ ⑤
13	In general fac diferența între atracția sexuală și atracția emoțională	① ② ③ ④ ⑤
14	Mi se întâmplă adeseori să trăiesc emoții foarte intense și să conștientizez că le-am avut abia după ceva timp	① ② ③ ④ ⑤
15	In general îmi dau seama de emoțiile și sentimentele mele doar în momentul când devin foarte intense ***	① ② ③ ④ ⑤
16	Sunt o persoană sentimentală	① ② ③ ④ ⑤
17	Simt milă / compasiune când vad un cerșetor	① ② ③ ④ ⑤
18	Pot simți trăirile persoanei cu care vorbesc. Pot să simt starea în care se află (empatie emoțională)	① ② ③ ④ ⑤
CONȘTIENTIZAREA MENTALĂ (COGNITIVĂ)		← DEZACORD - 0 - ACORD →
19	In general sunt conștient/ă de gândurile mele (unde îmi umbla mintea)	① ② ③ ④ ⑤
20	Remarc repede când gândurile / starea mea de vigilență mentală se schimbă	① ② ③ ④ ⑤
21	Este ușor să vorbesc despre ideile și gândurile mele, îmi exprim ușor ideile	① ② ③ ④ ⑤
22	Știu cum îmi funcționează mintea când rezolv o problemă	① ② ③ ④ ⑤
23	Deseori mă surprind visând cu ochii deschiși	① ② ③ ④ ⑤
24	Îmi analizez permanent propriile idei și perspective asupra lucrurilor	① ② ③ ④ ⑤
25	Deseori se întâmplă să uit de ceea ce e în jurul meu când mă gândesc la o idee care mă frământă	① ② ③ ④ ⑤
26	Am deseori momente de intuiție, când dintr-o dată mintea mi se luminează și văd clar soluția sau situația respectivă	① ② ③ ④ ⑤
27	In general analizez lucrurile și situațiile din cât mai multe perspective	① ② ③ ④ ⑤
CONȘTIENTIZAREA SPIRITUALĂ		← DEZACORD - 0 - ACORD →
28	In general sunt conștient/ă de faptul că sunt o parte a universului	① ② ③ ④ ⑤
29	Remarc repede dacă sunt schimbări în echilibrul meu spiritual / în relația mea cu natura / universul	① ② ③ ④ ⑤
30	Îmi este ușor să vorbesc despre cum îl văd eu pe Dumnezeu și despre rostul vieții omului	① ② ③ ④ ⑤
31	Ma gândesc frecvent la umanitate și la destinul omenirii	① ② ③ ④ ⑤
32	Sunt interesat de rolul meu în Univers	① ② ③ ④ ⑤
33	Ma bucur de prezent și de fiecare zi din viața mea, fără să îmi fac prea multe griji pentru viitor	① ② ③ ④ ⑤
34	Unii oameni calatoresc fără scop prin viață, dar eu nu sunt unul dintre ei	① ② ③ ④ ⑤
35	In general simt că am făcut tot ce trebuia în viață	① ② ③ ④ ⑤

## Scala de evaluare a conștientizării (Ovidiu Brazdău, 2008)

36	Mă simt deseori conectat la prezent și la energia de aici-acum	① ② ③ ④ ⑤
37	Experimentez deseori momente de pace și liniște interioară	① ② ③ ④ ⑤
38	Sunt capabil să zâmbesc când îmi dau seama cât de mult complic uneori lucrurile	① ② ③ ④ ⑤
39	Deseori contemplez complexitatea vieții	① ② ③ ④ ⑤
40	Deseori sunt curios și explorez fiecare nouă experiență, chiar dacă nu-mi convine și nu-mi place	① ② ③ ④ ⑤
CONȘTIENTIZAREA SOCIALĂ/RELAȚIONALĂ		← DEZACORD - 0 - ACORD →
41	În general sunt conștient/ă de efectele prietenilor și mediului asupra mea	① ② ③ ④ ⑤
42	Remarc repede dacă sunt schimbări în relațiile mele cu prietenii / mediul social	① ② ③ ④ ⑤
43	Mi se pare ușor să vorbesc despre prietenii și relațiile mele sociale	① ② ③ ④ ⑤
44	Sunt conștient/ă de ceea ce se întâmplă cu persoana cu care vorbesc (expresia feței, poziția corpului etc.)	① ② ③ ④ ⑤
45	Îmi este ușor și îmi place să mențin relații apropiate cu prietenii mei	① ② ③ ④ ⑤
46	Am experimentat multe relații apropiate și calde cu alte persoane	① ② ③ ④ ⑤
47	Oamenii m-ar descrie ca o persoană altruistă, dornică să-și împartă timpul cu alții	① ② ③ ④ ⑤
48	Sunt conștient/ă de ce îmi place și ce nu-mi place la oamenii cu care interacționez	① ② ③ ④ ⑤
49	Știu care sunt dorințele și nevoile prietenilor apropiați	① ② ③ ④ ⑤
AUTO CONȘTIENTIZAREA. CONȘTIENTIZAREA PROPRIULUI EU		← DEZACORD - 0 - ACORD →
50	În general sunt conștient/ă de mine ca întreg, de personalitatea mea	① ② ③ ④ ⑤
51	Sunt conștient/ă de schimbările în atitudinea mea față de mine însumi	① ② ③ ④ ⑤
52	Mi se pare ușor să vorbesc deschis despre mine, chiar dacă sunt de față doar persoane în care nu am încredere	① ② ③ ④ ⑤
53	Ma gândesc în mod constant la motivele pentru care fac anumite lucruri	① ② ③ ④ ⑤
54	Deseori mă surprind fantazând despre mine și despre cum aș vrea să fiu și să acționez	① ② ③ ④ ⑤
55	Deseori mă auto-analizez	① ② ③ ④ ⑤
56	Întotdeauna încerc să mă înțeleg, să înțeleg de ce acționez într-un anumit fel într-o situație	① ② ③ ④ ⑤
57	Uneori încerc să mă privesc din exterior, ca să mă pot analiza obiectiv	① ② ③ ④ ⑤
58	Țind să mă las influențat de oamenii cu opinii puternice, care mi se pare că au raționamente solide	① ② ③ ④ ⑤
59	Am încredere în opiniile mele, chiar dacă ele sunt diferite de cele ale mai multor oameni (diferite față de opinia majorității)	① ② ③ ④ ⑤
60	Ma auto-evaluez după ceea ce cred eu că e important, nu după ceea ce cred alții	① ② ③ ④ ⑤
61	Cred că e important să am experiențe noi care mă provoacă și mă fac să-mi re-analizez ce cred despre mine și despre lumea din jur	① ② ③ ④ ⑤
62	Pentru mine, viața a fost un proces continuu de învățare, schimbare și dezvoltare	① ② ③ ④ ⑤