

pedagogiei, București: Editura didactică și pedagogică, 1982;

## **INFLUENȚA RESPIRAȚIEI HOLOTROPICE ASUPRA DESCHIDERII POTENȚIALULUI INTERIOR ȘI RAFINĂRII ETICII PERSONALITĂȚII**

Șleahitichi Natalia, lector asistent, UTM

Termenul de respirație holotropică poate fi definit prin restabilirea integralității personalității. Aceasta este o metodă care creează accesul către inconștient al persoanei.

Fiecare om al culturii noastre trăiește sub limita posibilităților reale a propriului potențial interior și capacităților multiple interioare. Acest fenomen poate fi denumit limitarea propriilor posibilități de manifestare a personalității. Acest proces de diminuare a manifestării constructive a propriilor capacități umane e datorat identificării limitate a omului doar cu unele aspecte ale trăirii sale, și anume corpul său fizic și ego-ul. Etica individuală nu poate fi adecvată și personalitatea armonioasă dacă persoana se rezumă doar la aceste două aspecte.

Procesul holotropic duce la :

- Rezolvarea problemelor interioare și curățarea conștiinței
- Terapia psihosomatică
- Evoluția conștiinței
- Contribuie la dezvoltarea inteligenței emoționale.

Psihoterapia holotropică e prelucrată avînd la bază investigațiile și cercetările moderne ale conștiinței umane. Cu ajutorul ei, a respirației, muzicii terapeutice și meditației, se activează materialul inconștient. Energia blocată în formă de simptome începe să se activeze din starea latentă în starea manifestă și devine accesibilă conștiinței. Cînd energia se eliberează, simptomul se transformă într-o trăire conștientizată și astfel automat e prelucrată.

Trăirile în timpul holotropului pot fi biografice, perinatale și

transpersonale.

Această metodă ajută la activizarea organelor senzoriale, relaxarea profundă, dezvoltarea empatiei și relațiilor interpersonale armonioase, creșterea nivelului etic al personalității, rezolvarea conflictelor acute interioare.

Respirația holotropică este o provocare de autocunoaștere, deschidere a propriului potențial interior, manifestare a propriilor capacități anterior ascunse, a talentelor nevalorificate.

Doar propria responsabilitate față de sine însuși poate ajuta la crearea personalității armonioase, integre, cu rafinament etic, la ieșirea dincolo de realitatea limitată construită anterior, la privirea clară, conștientă și obiectivă asupra lucrurilor, fenomenelor și evenimentelor vieții de fiecare zi.

## **NATURA ȘI ESENȚA SOCIETĂȚII CIVILE**

Maței Vitalie, lect. univ., U.T.M.

Societatea civilă constituie un fenomen al societății contemporane ce cuprinde totalitatea (re)uniunilor, instituțiilor sociale formate prin interes și necesități de tip profesional, social, economic, ecologic, religios, cultural, etnic etc. ce se dezvoltă în afara sferei de acțiune ale statului și care nu pretinde la lupta pentru puterea politică, creînd astfel condiții prielnice de autorealizarea individului și colectivului.

Revendicarea actualității fenomenului dat este dictată de manifestarea valorilor, principiile și instituțiilor democrației. Există o condiție în care omul contemporan cu metode și mijloace legale își satisface necesitățile și individualitatea sa proprie creînd valori și acțiuni a solidarității sociale, de grup, individuale. Aceasta revendicare vine (în mod specific în spațiul european) în urma întăririi principiilor liberale, democratice în stat care intră în așa numitul procesul numit „al treilea val al democratizării” – trecerea