

## **The Ego in the Path of Integral Development**

### **Eul pe calea dezvoltării integrale**

### **Le Moi sur la voie du développement intégral**

---

Laura BOGGIO GILLOT  
psychotherapist and Yoga Vedanta Instructor  
President, Italian Association of Transpersonal Psychology

#### **Abstract**

The article is taken from the book "The Path of Integral Development", which is a contribution to transpersonal psychology research, in particular Ken Wilber's integral approach. On this basis, and through a personal experience combining the practice of psychotherapy with the Yoga Vedanta meditative approach, the author outlines the process of integration and structuring of personality in the course of integral development, going from a pre-egoic pre-personal stage to an egoic personal one and a trans-egoic transpersonal one.

In this writing, the author underlines the importance of the study of ego growth, and thus of the ego's stage of development, for the understanding of the integral path toward full maturity, spiritual consciousness, and the development of all the potentialities of the person, as well as for the differential diagnosis of the disturbances that oppose this course and build the various forms of psychopathology.

**Key-words:** Ego, transpersonal psychology, development

#### **Rezumat**

Articolul este luat din cartea "Calea dezvoltării integrale", care este o contribuție la cercetările psihologiei transpersonale, în special cele ale abordării integrale ale lui Ken Wilber. Pornind de la această bază, și printr-o experiență personală care combină practica psihoterapiei cu abordarea meditativă din Yoga Vedanta, autoarea conturează procesul de integrare și structurare a personalității de-a lungul dezvoltării integrale, pornind de la un stadiu pre-egoic, pre-personal, până la un stadiu al Eului personal și la unul transpersonal, dincolo de Eu.

În acest articol, autoarea subliniază importanța studierii dezvoltării Eului, și astfel a stadiilor de dezvoltare ale Eului, pentru înțelegerea căii integrale spre maturitate, conștiința spirituală și dezvoltarea potențialelor persoanei, precum și pentru diagnosticarea diferențială a tulburărilor care se opun acestui curs și cauzează diferite forme de psihopatologie.

**Cuvinte-cheie:** Eu, psihologie transpersonală, dezvoltare

#### **Résumé**

Cet article fait partie du livre "La voie du développement intégral", oeuvre qui contribue aux recherches de la psychologie transpersonnelle, surtout celles de l'approche intégrale de Ken Wilber. En partant de cette base, et grâce à son expérience personnelle qui associe la pratique de la psychothérapie avec la démarche méditative de Yoga Vedanta, l'auteur trace le processus d'intégration et de structuration de la personnalité, passant du stade qui précède le moi, pré-personnel, au stade du moi personnel, jusqu'à celui transpersonnel, au-delà du moi.

Dans cet article, l'auteur souligne l'importance de l'étude du développement du moi et de ses stades pour comprendre la voie intégrale vers la maturité, la conscience spirituelle et l'essor des potentialités de l'individu, ainsi que pour le diagnostic différentiel des troubles qui s'opposent à ce parcours, en provoquant de diverses formes de psychopathologie.

**Mots clé:** moi, psychologie transpersonnelle, développement

---

Since its very origins, psychology has inquired about the nature of the human mind and the real essence of inner life. The response to such questions has profoundly changed throughout the development of psychology, and the change depends on the transformation of the conception of the world in which the model of the mind is studied.

In the biomedical psychology of early psychoanalysis and behaviourism, which developed in the context of mechanistic science, the vision of the mind needed to reflect the biomedical model in which it was studied, and the mental phenomena observed referred to the area of personal biography and the drives dimension closer to the body experience.

As the world vision and the scientific model evolved, the image of the mind became wider,

## **Rolul inteligenței emoționale în sănătate**

### **The role of emotional intelligence in health**

### **Le rôle de l'intelligence émotionnelle dans la santé**

university lecturer Teodora ANGHEL, PhD student  
"Victor Babeș" University of Medicine and Pharmacy  
Timișoara

*Motto: Corpul nu este doar masa de lucru a emoțiilor, a sufletului,  
a vieții noastre, ci instrumentul prin care se manifestă toate acestea.*

*Motto: The body is not just the working mass of emotions, of the soul,  
of our life, but the very instrument through which they manifest.*

#### **Rezumat**

Lucrarea de față își propune să pună în lumină importanța psihicului uman în declanșarea dizarmoniilor la nivel fizic.

Starea emoțională a oamenilor poate juca uneori un rol semnificativ în vulnerabilitatea lor față de boală și pe parcursul perioadei de refacere. Sistemul nervos nu numai că stabilește legătura cu sistemul imunitar, dar este esențial pentru funcționarea acestuia din urmă.

Emoțiile negative cum ar fi furia, anxietatea, tristețea și chiar grijile mărunte fac să scadă cel mai mult variabilitatea cardiacă și seamănă haosul în fiziologia noastră.

În schimb emoțiile pozitive precum bucuria, recunoștința și mai ales iubirea favorizează în modul cel mai evident coerența, care este imediat vizibilă pentru înregistrarea frecvenței cardiace.

Anumite emoții conduc la apariția unor procese chimice predictibile în corpurile noastre, procese care se află în corespondență directă cu respectivele emoții.

Pentru a atinge o stare de echilibru în plan emoțional este important să înțelegem de unde vin sentimentele, care este relația lor cu mintea și corpul nostru. Sănătatea înseamnă emoții cultivate, gânduri îngrijite, adică aerisire mentală naturală.

**Cuvinte-cheie:** sănătate, inteligență emoțională, iubire, sistem imunitar

#### **Abstract**

This paper proposes to emphasize the importance of the human psyche in the beginning of somatic disorders.

The emotional state of humans may sometimes play a significant role in their vulnerability against disease and throughout the entire recovery period. The nervous system is not only establishing the connection to the immune system, but is essential for its functioning.

Negative emotions like fury, anxiety, sadness and even minor worries, decrease the heart variability and make a chaos in our physiology. Positive emotions like happiness, gratitude and especially love enhance cardiac coherence, which becomes immediately visible when measuring cardiac frequency.

Certain feelings lead to predictable chemical processes in our bodies, processes in direct correspondence with those particular feelings.

In order to achieve a balanced state on an emotional level, it is important to understand where feelings come from, which is their relation with our body and our mind. Health means cultivating emotions, accurate thoughts, that is, natural airing of the mind.

**Key-words:** health, emotional intelligence, love, immune system

#### **Résumé**

Cet ouvrage se propose de mettre en lumière l'importance que le psychique humain a dans le déclenchement des dysharmonies au niveau physique.

L'état émotionnel des gens peut jouer parfois un rôle significatif en ce qui concerne leur vulnérabilité face à la maladie et pendant la période de rémission. Non seulement le système nerveux est-il en liaison avec le

Science proved (Gregg Braden, 2006) that certain feelings lead to predictable chemical processes in our bodies, processes which are in direct correspondence with those particular feelings. As our feelings change, the chemical reactions within the body change. We literally have the so

## **Studiu experimental privind relația dintre impactul emoțional al muzicii simfonice și personalitatea subiecților auditori**

### **Experimental study regarding the relationship between the emotional impact of symphonic music and personality features of the auditory**

### **Étude expérimentale sur la relation entre l'impact émotionnel de la musique symphonique et la personnalité des sujets auditeurs**

assist. prof. Carmen RĂPIȚEANU, PhD student,  
Titu Maiorescu University  
principal clinician psychologist

#### **Rezumat**

Această cercetare demonstrează că impactul emoțional al muzicii simfonice depinde de trăsăturile personalității subiecților auditori, de starea lor afectivă și de aspectele structurale ale pieselor ascultate.

De asemenea, studiul arată că există similitudini între trăsăturile de personalitate dominante ale ascultătorilor și arhitectura sonoră a muzicii preferate.

**Cuvinte-cheie:** personalitate, muzică, emoție

#### **Résumé**

Cette recherche explique l'influence émotionnelle de la musique symphonique en fonction des traits de personnalité des sujets auditeurs, de leur état affectif et des aspects structurels des oeuvres écoutées.

L'étude montre aussi les similitudes entre les traits dominants de la personnalité des auditeurs et l'architecture sonore de la musique préférée.

**Mots clé:** personnalité, musique, émotion

#### **Introducere**

Dintre multitudinea genurilor de artă, muzica este una dintre cele mai apropiate sufletului omenesc, redând cele mai intime nuanțe ale emoțiilor și sentimentelor.

Muzica ne pune în contact cu un adevărat univers de trăiri afective.

#### **Abstract**

This research demonstrates that the emotional impact of symphonic music depends on the personality traits of listeners, on their emotional state and on the structural aspects of the pieces of music which are being listened to.

Moreover, the study also shows that there are similarities between the dominant personality traits of the listeners and the sound architecture of favourite musical excerpts.

**Key-words:** personality, music, emotion

#### **Introduction**

Among the multitude of art genres, music is one of the closest to human soul, expressing the most intimate nuances of emotions and feelings.

Music relates us to a whole universe of emotional experiences.

Mozart takes us on the edges of the most shining equilibrium of the soul, Wagner makes us feel the superhuman grandiose state, and with Debussy we vibrate even more deeply to the impressions the environment causes us.

With every musical territory taken we add a new chord to our sensitivity.

Music leads us towards meditation and spiritual concentration.

Beethoven says: "Music is a revelation higher than any reason and philosophy".

## **Un proiect de consiliere de grup adaptat la caracteristicile adolescenților dintr-un liceu cu profil tehnic**

### **A group counseling project adapted to the characteristics of teenagers who study at a technical highschool**

### **Conseiller en groupe les adolescents – un projet adapté aux particularités des élèves d'un lycée technique**

psychoterapist Mădălina NEGREȚ, PhD student  
University of Bucharest

#### **Rezumat**

Mare parte dintre elevii din liceele tehnice provin din familii non-suportive, au abilități slabe de comunicare verbală și mari dificultăți de a se implica în activitățile școlare și extrașcolare. Adaptându-mă la caracteristicile acestor adolescenți, am desfășurat, în cadrul Cabinetului de asistență psihopedagogică din Grupul Școlar „Doamna Stanca”, un proiect de consiliere alternativă de grup prin realizarea de filme.

Până în momentul de față am desfășurat un astfel de grup, care s-a soldat cu realizarea unui film tematic despre droguri. Principalele beneficii psihologice pentru participanți au fost: integrarea lor într-un grup securizant și suportiv, dezvoltarea creativității și a inițiativei, precum și responsabilizarea lor în raport cu colegii.

Consider că principalele obiective au fost atinse în acest prim grup, motiv pentru care îmi propun extinderea proiectului, prin desfășurarea și a altor grupuri similare.

**Cuvinte-cheie:** adolescenți, consiliere, grup, film, droguri, creativitate

#### **Résumé**

La plupart des élèves des lycées techniques proviennent des familles non supportives, ils ont de faibles habiletés pour communiquer verbalement et de grands difficultés à s'impliquer dans des activités scolaires et extrascolaires. Tenant compte des caractéristiques de ces adolescents, j'ai adapté mon travail de conseiller psychopédagogique dans le Groupe Scolaire "Doamna Stanca", en leur proposant comme alternative un projet de groupe: réaliser un film.

Le travail de groupe s'est bien déroulé jusqu'à présent, le résultat est un film sur les drogues fait par les participants. Leurs principaux bénéfices psychologiques ont été: l'intégration dans un groupe sécurisant et supportif, le développement de la créativité et de

#### **Abstract**

Many pupils who study at technical highschools come from non-supportive families and have poor communication skills and great difficulties in involving themselves in school and extracurricular activities. In order to adapt myself to these adolescents' characteristics, I developed within the "Doamna Stanca" Highschool's psycho-educational counseling cabinet an alternative counseling by creating movies group projects.

Until now I have guided one group, during which a thematic movie about drugs was made. The main psychological benefits for those involved where: adolescents' integration in a supportive group, the increase of their creativity and initiative, and the increase of their responsibility regarding other colleagues.

I consider the main goals of this first group to have been attained, and this is why I intend to expand the project, by developing other similar groups.

**Key-words:** teenagers, counseling, group, film, drugs, creativity

---

#### **General characteristics of the assisted teenagers and of the scholar environment where they study**

The assisted adolescents study at a technical highschool. This is significant because it implies a series of characteristics which are typical for this kind of scholar environment. Therefore it is more likely to meet here pupils who present themselves with several kinds of behaviour problems. Very few of the pupils who study here actually chose to study at this highschool. Most of them come here because they have failed the

**Grup de optimizare personală cu sportivi de performanță –  
demers de intervenție experiențială unificatoare  
– De vorbă cu domnul Eșec –**

**Personal improvement group with performance athletes –  
experiential unifying intervention course  
– Talking with Mr. Failure –**

**Groupe d'optimisation personnelle des sportifs de  
performance – approche expérientielle unificatrice  
– Causer avec Monsieur l'Échec –**

psychologist Ioana BĂNICĂ  
National Institute of Sport Research

**Rezumat**

Asistența psihologică în sport apare ca un demers firesc și absolut necesar. Ea presupune însoțirea sportivului pe lungul drum al cunoașterii de sine, al creșterii gradului de conștientizare, al explorării, integrării și resemnificării experiențelor blocante, al eliberării și potențării resurselor, al înțelegerii ritmului propriu de evoluție și al acceptării de sine.

**Cuvinte-cheie:** grup optimizare personală, sportivi de performanță, metoda P.E.U., tehnici experiențiale

**Résumé**

L'assistance psychologique dans le sport est une démarche naturelle et absolument nécessaire. Elle consiste en l'accompagnement du sportif sur le chemin de la connaissance de soi et du devenir de plus en plus conscient de soi. Elle accompagne donc l'exploration, l'intégration et le procès de donner un nouvel sens aux expériences qui ont bloqué le sportif, en lui donnant l'occasion de libérer et de rendre puissantes ses ressources, de comprendre son propre rythme d'évolution et de l'acceptance de soi.

**Mots clé:** groupe d'optimisation personnelle, sportifs de performance, la méthode PEU, techniques expérientielles

---

**Introducere**

A devenit oarecum o obișnuiță ca, la finalul unei competiții importante, să fie aduse în văzul opiniei publice portrete ale unor sportivi ce au reușit

**Abstract**

Psychological assistance in Sport seems to be a natural and necessary step. It implies assisting the sportsman on the long way of self-knowledge, of increasing the degree of awareness, exploring, integrating and re-signifying of blocking experiences, of freeing and enhancing resources, of understanding one's own rhythm of evolution and of self acceptance.

**Key-words:** personal improvement group, performance athletes, Experiential Unification Psychotherapy (E.U.P) method, experiential techniques

---

**Introduction**

It has become somewhat of a custom to display to the public opinion, at the end of a major competition, portraits of sportsmen who have strived to gain outstanding results in one sport discipline or another. Depending on the writer's skill, there have been briefly presented life stories, encounters, emotional experiences, ratings, training programs, expectations, and future plans. Then everything is silent until the main „actors” next curtain call. What does happen between the two stages on the competition scene? More, much more. The sport environment is one of a kind, extremely selective, deeply exhausting and a generator of significant experiences. In order to be adaptable to this type of environment, you need to learn to overcome your limits and to efficiently make use of your resources, but first of all, you need to be aware of your limits;