

# From Ego to Essence: The Intersection of Sufi Mysticism and Psychotherapy in Islamic Thought

Naila Putri Imani<sup>1</sup>

Universitas Islam Negeri Raden Fatah, Palembang,  
e-mail: [naila.putri9161@guru.sd.belajar.id](mailto:naila.putri9161@guru.sd.belajar.id)

Iqbal Ramdhani<sup>2</sup>

Universitas Islam Negeri Raden Fatah, Palembang  
e-mail: [iqbalramdhani071@gmail.com](mailto:iqbalramdhani071@gmail.com)

Yuniar<sup>3</sup>

Universitas Islam Negeri Raden Fatah, Palembang  
e-mail: [yuniar\\_uin@radenfatah.ac.id](mailto:yuniar_uin@radenfatah.ac.id)

Alamat: JL. Prof.K.H. Zainal Abidin Fikri K.M, 3,5 Palembang

**Abstract :** *This article investigates the intricate intersection between Sufi mysticism and psychotherapy within the broader framework of Islamic intellectual and spiritual thought. It seeks to explore how the Sufi conception of the human soul, with its stages of purification and transformation, parallels and complements the psychotherapeutic process aimed at healing, self-knowledge, and integration. Central to Sufi spirituality is the journey from ego (nafs) to essence (ruh), where the individual transcends lower desires and attachments to realize divine unity and inner peace. Similarly, psychotherapy, in its modern and integrative forms, aims to liberate the individual from psychological fragmentation and unconscious conflict, guiding them toward authenticity and emotional balance. Methodologically, this study adopts a qualitative and hermeneutic approach, engaging in textual and conceptual analysis of classical Sufi writings from figures such as al-Ghazali, Rumi, and Ibn 'Arabi alongside contemporary psychological frameworks, including humanistic and transpersonal psychology. Through this comparative inquiry, the research identifies overlapping concepts such as self-awareness (muraqabah), mindfulness (dhikr), catharsis (tazkiyah al-nafs), and the therapeutic role of love and surrender (mahabba and fana'). These convergences suggest that both Sufism and psychotherapy recognize the centrality of self-transcendence as a path toward healing and wholeness. The findings argue that Sufi mysticism provides not only a metaphysical foundation but also a practical psychology of the self that can enrich modern therapeutic discourse. By integrating contemplative practices and ethical transformation with psychological insight, a holistic model of healing emerges one that addresses the human being as both a spiritual and psychological entity. Ultimately, this synthesis contributes to the development of an Islamic paradigm of psychotherapy that harmonizes the sacred and the scientific, offering renewed perspectives on mental well-being and spiritual growth in the modern Muslim world.*

**Keywords:** Sufism, Islamic psychology, psychotherapy, self-transcendence, spiritual healing, tazkiyah al-nafs, fana'.

**Abstrak** : Artikel ini mengkaji secara mendalam persinggungan antara mistisisme Sufi dan psikoterapi dalam kerangka pemikiran intelektual dan spiritual Islam. Kajian ini berupaya menelusuri bagaimana konsepsi Sufi tentang jiwa manusia, dengan berbagai tahap penyucian dan transformasinya, memiliki kesetaraan dan saling melengkapi dengan proses psikoterapi yang berorientasi pada penyembuhan, pengetahuan diri, dan integrasi kepribadian. Inti dari spiritualitas Sufi adalah perjalanan dari ego (nafs) menuju esensi (ruh), di mana individu berupaya melampaui nafsu dan keterikatan duniawi untuk mencapai kesatuan ilahi serta kedamaian batin. Demikian pula, psikoterapi dalam bentuk modern dan integratifnya bertujuan membebaskan individu dari fragmentasi psikologis dan konflik bawah sadar, serta menuntunnya menuju keotentikan dan keseimbangan emosional. Secara metodologis, penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dan hermeneutik dengan melakukan analisis tekstual dan konseptual terhadap karya-karya klasik tokoh-tokoh Sufi seperti al-Ghazali, Rumi, dan Ibn ‘Arabi, serta membandingkannya dengan kerangka psikologi kontemporer, termasuk psikologi humanistik dan transpersonal. Melalui kajian komparatif ini, penelitian menemukan sejumlah konsep yang beririsan, seperti kesadaran diri (muraqabah), perhatian penuh atau mindfulness (dhikr), katarsis atau penyucian jiwa (tazkiyah al-nafs), serta peran terapeutik cinta dan kepasrahan (mahabba dan fana’). Titik temu tersebut menunjukkan bahwa baik tasawuf maupun psikoterapi sama-sama menekankan pentingnya transendensi diri sebagai jalan menuju penyembuhan dan keutuhan batin. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mistisisme Sufi tidak hanya memberikan dasar metafisik, tetapi juga menawarkan psikologi praktis tentang diri yang dapat memperkaya wacana terapi modern. Dengan mengintegrasikan praktik kontemplatif dan transformasi etis dengan wawasan psikologis, muncul suatu model penyembuhan holistik yang memandang manusia sebagai entitas spiritual sekaligus psikologis. Pada akhirnya, sintesis ini berkontribusi pada pengembangan paradigma psikoterapi Islam yang memadukan dimensi sakral dan ilmiah, serta menawarkan perspektif baru tentang kesehatan mental dan pertumbuhan spiritual di dunia Muslim modern.

**Kata Kunci:** Tasawuf, psikologi Islam, psikoterapi, transendensi diri, penyembuhan spiritual, tazkiyah al-nafs, fana’.

## PENDAHULUAN

Dalam lanskap intelektual dan spiritual Islam, tasawuf atau mistisisme Sufi menempati posisi yang unik sebagai dimensi batin dari agama yang berorientasi pada transformasi spiritual manusia. Sufisme tidak sekadar sebuah sistem keagamaan yang berfokus pada ritual atau moralitas lahiriah, tetapi merupakan jalan menuju realisasi diri yang mendalam dan penyatuan dengan Tuhan (ittihad atau tawhid) (Nasr, 2007). Melalui konsep-konsep seperti tazkiyah al-nafs (penyucian jiwa), mujahadah (perjuangan batin), fana’ (peleburan ego), dan baqa’ (keabadian dalam Tuhan), Sufisme menawarkan pendekatan komprehensif terhadap pemahaman diri, kesadaran spiritual, serta penyembuhan batin (Schimmel, 1975). Dalam konteks modern, pendekatan ini memiliki

relevansi yang semakin besar karena krisis eksistensial dan psikologis manusia kontemporer sering kali tidak dapat diatasi hanya melalui pendekatan materialistik atau rasionalistik semata (Rahman, 2023).

Perkembangan psikoterapi modern di dunia Barat, yang berakar pada pemikiran ilmiah dan sekuler, awalnya menempatkan manusia sebagai makhluk psikologis yang terpisah dari dimensi spiritual (Frankl, 1969). Namun, sejak paruh kedua abad ke-20, muncul kesadaran baru dalam ilmu psikologi tentang pentingnya aspek spiritual dan makna hidup bagi kesehatan mental (Jung, 1964; Maslow, 1971). Aliran seperti psikologi humanistik (Carl Rogers, Abraham Maslow) dan psikologi transpersonal (Ken Wilber, Stanislav Grof) mulai menekankan potensi manusia untuk tumbuh, bertransformasi, dan melampaui ego. Dalam konteks ini, mistisisme Sufi dapat dipandang sebagai salah satu sistem spiritual yang paling kaya dan relevan dalam menjembatani antara aspek kejiwaan dan spiritualitas manusia (Badri, 2018), karena sejak awal Sufisme telah membangun kerangka teoretis dan praktis untuk transformasi batin yang selaras dengan tujuan psikoterapi modern.

Dalam Sufisme, manusia dipahami sebagai entitas yang terdiri dari berbagai lapisan kesadaran, mulai dari nafs (ego rendah) hingga ruh (esensi ilahi) (Al-Ghazali, 2002). Proses spiritual dalam tasawuf bertujuan untuk membersihkan nafs dari dorongan rendah seperti keserakahan, kebanggaan, dan keinginan duniawi agar seseorang dapat mendekati fitrah aslinya yang suci (Ibn 'Arabi, 1980). Pandangan ini sejajar dengan konsep psikoterapi yang berupaya membantu individu memahami konflik batin, mengintegrasikan bagian-bagian kepribadian yang terpecah, dan menemukan keseimbangan emosional (Rogers, 1980). Baik dalam pendekatan Sufi maupun psikoterapi, terdapat tujuan yang sama yaitu transformasi diri — dari keterpecahan menuju keutuhan, dari kebingungan menuju kesadaran, dan dari penderitaan menuju kedamaian batin (Cortright, 1997).

Selain itu, pengalaman spiritual Sufi yang disebut fana' atau lenyapnya diri dalam kehadiran Ilahi dapat dipahami sebagai bentuk self-transcendence, yakni melampaui batas ego dan identitas sempit manusia (Rumi, 1995; Vaughan, 1986). Konsep ini memiliki padanan dalam psikologi transpersonal yang menekankan pentingnya pengalaman puncak (peak experience) sebagai sarana untuk mencapai kesehatan psikis dan spiritual (Maslow, 1971). Dalam banyak kasus, apa yang oleh para Sufi disebut

ma'rifah (pengetahuan intuitif tentang Tuhan) merupakan puncak dari proses terapeutik batin yang menghasilkan ketenangan, cinta, dan keseimbangan (Chittick, 1989). Dengan demikian, pengalaman mistik dalam Sufisme dapat dipahami bukan sebagai fenomena religius semata, tetapi juga sebagai bentuk penyembuhan eksistensial yang mendalam (Rahman, 2024).

Praktik-praktik spiritual dalam tasawuf seperti dzikr (mengingat Allah), muraqabah (kesadaran reflektif terhadap kehadiran Tuhan), dan khalwah (retret batin) memiliki efek terapeutik yang kini mulai diakui dalam psikologi modern. Banyak penelitian menunjukkan bahwa praktik kesadaran spiritual dan meditasi memiliki pengaruh positif terhadap regulasi emosi dan kesejahteraan mental (Koenig, 2012; Khalifa, 2021). Dengan demikian, integrasi antara tasawuf dan psikoterapi bukan sekadar pertemuan antara dua disiplin ilmu, melainkan sebuah upaya sintesis antara dimensi batiniah dan ilmiah manusia (Haque, 2018).

Namun, dalam konteks dunia Islam, integrasi ini menghadapi tantangan epistemologis. Psikologi modern berkembang dari paradigma sekuler yang sering kali menyingkirkan aspek transenden dari pembahasan ilmiah (Badri, 1979). Sebaliknya, tasawuf berakar pada pandangan dunia teosentris yang memandang Tuhan sebagai pusat realitas dan sumber makna (Nasr, 2007). Oleh karena itu, dialog antara keduanya menuntut pendekatan hermeneutik yang sensitif terhadap perbedaan ontologis dan epistemologis (Haeri, 2013). Integrasi tersebut hanya dapat terjadi apabila kedua tradisi ini dipahami tidak sebagai entitas yang bertentangan, melainkan sebagai dua jalan menuju pemahaman yang lebih utuh tentang manusia (Abdullah, 2024).

Tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk menggali titik temu antara mistisisme Sufi dan psikoterapi sebagai dua pendekatan terhadap transformasi diri dan penyembuhan batin. Penelitian ini berupaya menjawab pertanyaan mendasar: sejauh mana konsep-konsep Sufi tentang jiwa dan penyucian diri dapat berkontribusi pada pengembangan psikoterapi berbasis Islam? Bagaimana prinsip-prinsip spiritual seperti tazkiyah al-nafs, fana', dan ma'rifah dapat diterjemahkan ke dalam kerangka psikologis yang relevan dengan kebutuhan manusia modern? Dan bagaimana sintesis antara dimensi spiritual dan psikologis dapat melahirkan paradigma penyembuhan yang holistik dan kontekstual bagi umat Muslim masa kini (Rahman & Abdullah, 2023)?

Dengan pendekatan kualitatif dan hermeneutik, penelitian ini menganalisis teks-teks klasik tasawuf serta literatur psikologi modern untuk menemukan irisan konseptual dan metodologis antara keduanya. Harapannya, hasil kajian ini tidak hanya memberikan kontribusi akademik terhadap pengembangan psikologi Islam, tetapi juga menawarkan jalan alternatif bagi upaya penyembuhan batin manusia modern yang mengalami keterasingan spiritual (Haque & Khan, 2022). Sintesis antara tasawuf dan psikoterapi membuka kemungkinan baru bagi terbentuknya paradigma penyembuhan yang tidak hanya menyentuh aspek kejiwaan, tetapi juga menghidupkan kembali kesadaran akan dimensi ilahi dalam diri manusia — sebuah perjalanan dari ego menuju esensi.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode hermeneutik dan analisis tekstual-komparatif. Pendekatan ini dipilih karena fokus kajian terletak pada penafsiran makna filosofis dan spiritual dalam teks-teks Sufi serta keterkaitannya dengan teori psikoterapi modern (Gadamer, 1975; Creswell, 2018).

Data penelitian terdiri atas sumber primer berupa karya klasik tokoh-tokoh Sufi seperti Ihya' 'Ulum al-Din (al-Ghazali), Futuhat al-Makkiyyah (Ibn 'Arabi), dan Mathnawi (Rumi), serta sumber sekunder berupa literatur kontemporer tentang psikologi humanistik dan transpersonal (Rogers, 1980; Maslow, 1971; Haque & Khan, 2022).

Analisis dilakukan melalui tiga tahap utama: (1) identifikasi konsep-konsep utama dalam Sufisme yang berkaitan dengan penyembuhan jiwa seperti nafs, ruh, dan tazkiyah al-nafs; (2) perbandingan konseptual dengan teori psikoterapi modern; dan (3) sintesis hermeneutik untuk menemukan titik temu keduanya dalam konteks pengembangan psikologi Islam.

Peneliti berperan sebagai instrumen utama dengan menerapkan prinsip reflektivitas dan triangulasi sumber guna menjaga validitas makna. Melalui pendekatan ini, penelitian berupaya mengungkap pemahaman mendalam tentang bagaimana ajaran Sufi dapat berkontribusi terhadap pembentukan paradigma psikoterapi Islami yang holistik dan transformatif.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan konseptual yang kuat antara mistisisme Sufi dan psikoterapi modern, terutama dalam hal tujuan, metode, dan orientasi terhadap transformasi diri. Keduanya sama-sama berfokus pada penyembuhan batin, pengenalan diri, dan pencapaian keseimbangan psikologis serta spiritual. Pendekatan Sufi memberikan dimensi transendental yang dapat memperkaya psikoterapi modern, sementara psikoterapi menawarkan kerangka metodologis yang dapat memperdalam pemahaman terhadap proses transformasi spiritual.

### **1. Kesamaan Tujuan: Transformasi dan Penyembuhan Diri**

Baik tasawuf maupun psikoterapi memiliki tujuan utama yang sama, yaitu membantu individu mencapai keutuhan diri dan kedamaian batin. Dalam tradisi Sufi, transformasi diri diwujudkan melalui proses tazkiyah al-nafs (penyucian jiwa), di mana manusia membebaskan diri dari sifat-sifat rendah menuju kesadaran ilahi (ma'rifah). Proses ini sejajar dengan tujuan psikoterapi yang berusaha membebaskan individu dari konflik batin dan ketidakseimbangan emosional menuju penerimaan diri (Rogers, 1980).

Sufi seperti al-Ghazali menegaskan bahwa kebahagiaan sejati hanya dapat dicapai melalui pembersihan hati dan pengendalian nafs (Al-Ghazali, 2002). Sementara dalam psikoterapi, kebahagiaan dicapai ketika individu mengenal dirinya secara autentik dan hidup selaras dengan nilai-nilainya. Dengan demikian, kedua tradisi ini sama-sama berupaya membawa manusia dari "ego" menuju "esensi" dirinya.

### **2. Pendekatan dan Proses: Dari Ego ke Esensi**

Dalam Sufisme, perjalanan spiritual dimulai dari pengenalan terhadap ego (nafs ammārah) menuju ego yang terkendali (nafs mutmainnah) hingga mencapai ruh atau esensi ilahi (Ibn 'Arabi, 1980). Proses ini mirip dengan tahapan terapeutik dalam psikoterapi, di mana pasien melalui proses kesadaran diri, penerimaan, dan rekonsiliasi dengan bagian-bagian kepribadian yang terluka (Jung, 1964).

Sufi seperti Rumi menggambarkan perjalanan batin ini sebagai "kembalinya jiwa kepada asalnya", sedangkan psikoterapi memandangnya sebagai proses aktualisasi diri dan integrasi kepribadian (Maslow, 1971). Dengan demikian, kedua pendekatan ini berfokus pada pembebasan diri dari dominasi ego menuju realisasi esensi yang sejati.

### **3. Praktik Spiritualitas Sufi sebagai Terapi Batin**

Penelitian ini menemukan bahwa praktik-praktik Sufi seperti dzikir, muraqabah, dan khalwah memiliki nilai terapeutik yang tinggi. Dzikir berfungsi menenangkan pikiran dan menghubungkan individu dengan sumber ketenangan batin (Koenig, 2012). Muraqabah mendorong kesadaran penuh terhadap kehadiran Tuhan, serupa dengan konsep mindfulness dalam psikologi modern. Sementara khalwah atau pengasingan diri merupakan bentuk refleksi mendalam yang dapat menyeimbangkan emosi dan mengatasi stres eksistensial.

Praktik-praktik ini dapat diadaptasi ke dalam kerangka psikoterapi Islam kontemporer, sebagai teknik penguatan spiritual yang menunjang penyembuhan psikologis.

### **4. Faktor Pendukung Integrasi Sufisme dan Psikoterapi**

Kesamaan nilai-nilai kemanusiaan: Kedua pendekatan menekankan kasih sayang, kesadaran diri, dan cinta sebagai kekuatan penyembuh (Vaughan, 1986).

Relevansi universal: Prinsip-prinsip Sufi bersifat universal dan dapat diintegrasikan dengan pendekatan psikologis tanpa kehilangan nilai keislamannya (Haque & Khan, 2022). Dukungan akademik yang meningkat: Munculnya bidang Islamic psychology menunjukkan bahwa integrasi spiritual dan ilmiah kini semakin diterima secara global (Badri, 2018).

### **5. Faktor Penghambat Integrasi**

Perbedaan paradigma epistemologis: Psikologi modern berakar pada sekularisme dan empirisme, sedangkan tasawuf berpijak pada wahyu dan pengalaman spiritual (Nasr, 2007). Keterbatasan metodologis: Tidak semua konsep spiritual mudah diterjemahkan ke dalam bahasa ilmiah psikoterapi.

Kurangnya literatur integratif: Masih terbatasnya penelitian yang secara komprehensif menjembatani kedua tradisi membuat penerapan praktisnya belum optimal (Abdullah, 2024).

### **6. Implikasi bagi Pengembangan Psikologi Islam**

Hasil kajian ini memperlihatkan bahwa integrasi mistisisme Sufi dengan psikoterapi modern dapat melahirkan model penyembuhan Islami yang holistik, yang memadukan aspek spiritual, moral, dan psikologis. Pendekatan ini tidak hanya berfokus pada pemulihan gejala psikologis, tetapi juga pada pemulihan makna hidup dan hubungan

manusia dengan Tuhan. Dengan demikian, paradigma “dari ego menuju esensi” (from ego to essence) menjadi dasar bagi pembangunan psikoterapi yang berakar pada nilai-nilai Islam dan kesadaran ilahi.

## **KESIMPULAN**

Kajian ini menegaskan bahwa mistisisme Sufi dan psikoterapi modern memiliki titik temu yang signifikan dalam hal pemahaman tentang manusia, proses penyembuhan, serta pencarian makna hidup. Keduanya sama-sama menekankan pentingnya transformasi batin, kesadaran diri, dan pembebasan dari dominasi ego menuju realisasi diri yang sejati. Dalam konteks tasawuf, perjalanan spiritual dari nafs menuju ruh menggambarkan proses penyucian dan penyembuhan jiwa (tazkiyah al-nafs) yang sejalan dengan tujuan psikoterapi dalam mengatasi konflik batin dan mencapai integrasi kepribadian.

Temuan penelitian menunjukkan bahwa nilai-nilai inti Sufisme seperti cinta (mahabba), dzikir, muraqabah, dan fana' memiliki makna terapeutik yang mendalam dan relevan dengan pendekatan psikologis kontemporer seperti mindfulness, self-awareness, dan self-transcendence. Dengan demikian, Sufisme tidak hanya memberikan kerangka metafisik, tetapi juga model psikologi praktis yang dapat memperkaya teori dan praktik psikoterapi modern, khususnya dalam pengembangan psikologi Islam.

Integrasi antara spiritualitas Sufi dan psikoterapi membuka peluang bagi lahirnya pendekatan penyembuhan yang holistik, yang memadukan aspek ilmiah dan transendental manusia. Pendekatan ini menempatkan individu sebagai makhluk spiritual-psikologis yang membutuhkan keseimbangan antara akal, jiwa, dan ruh. Dengan memadukan prinsip-prinsip tazkiyah al-nafs dengan teknik-teknik terapeutik modern, dapat dibangun paradigma baru penyembuhan Islami yang menekankan keseimbangan antara penyembuhan batin dan pengembangan kesadaran ilahi.

Akhirnya, penelitian ini merekomendasikan pengembangan psikoterapi berbasis nilai-nilai Sufi sebagai fondasi bagi psikologi Islam modern. Hal ini bukan hanya untuk menjawab kebutuhan umat Muslim terhadap model terapi yang sesuai dengan keyakinan spiritual mereka, tetapi juga untuk memperkaya khazanah ilmu psikologi global melalui kontribusi epistemologis Islam yang memadukan pengetahuan, etika, dan spiritualitas secara harmonis.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Abdullah, A. (2024). Integrating Faith and Psychology: The Role of Sufi Epistemology in Islamic Counseling. *Contemporary Islamic Psychology Review*.
- Al-Ghazali. (2002). *The Alchemy of Happiness* (K. Helminski, Trans.). Threshold Books.
- Al-Ghazali. (2015). *Ihya' 'Ulum al-Din [The Revival of the Religious Sciences]*. Dar al-Kotob al-Ilmiyyah.
- Badri, M. (2018). *Contemplation: An Islamic Psychospiritual Study*. International Institute of Islamic Thought.
- Coppens, C. (2021). *Mysticism and the Mind: The Interplay of Spiritual Experience and Psychological Growth*. Routledge.
- Frankl, V. E. (2006). *Man's Search for Meaning*. Beacon Press.
- Haque, A., & Khan, F. (2022). Islamic psychology: Reimagining mental health through faith-based paradigms. *Journal of Religion and Health*, 61(3), 2104–2120.
- Ibn 'Arabi. (1980). *Futuh al-Makkiyyah [The Meccan Revelations]*. Dar Sadir.
- Ibn 'Arabi. (2004). *The Bezels of Wisdom* (R. W. J. Austin, Trans.). Paulist Press.
- James, W. (1985). *The Varieties of Religious Experience*. Penguin Classics.
- Jung, C. G. (1964). *Man and His Symbols*. Doubleday.
- Koenig, H. G. (2012). Religion, spirituality, and health: The research and clinical implications. *ISRN Psychiatry*, 2012, 1–33.
- Maslow, A. H. (1971). *The Farther Reaches of Human Nature*. Viking Press.
- Nasr, S. H. (2007). *The Garden of Truth: The Vision and Promise of Sufism, Islam's Mystical Tradition*. HarperOne.
- Rahman, A. F. (2023). Reconsidering Sufism in contemporary mental health: Toward an integrative Islamic therapy. *International Journal of Religion and Mental Health*, 12(2), 98–114.
- Rogers, C. R. (1980). *A Way of Being*. Houghton Mifflin.
- Rumi, J. (2004). *The Masnavi, Book One* (J. Mojaddedi, Trans.). Oxford University Press.
- Schimmel, A. (2011). *Mystical Dimensions of Islam*. University of North Carolina Press.
- Sells, M. (1996). *Early Islamic Mysticism: Sufi, Qur'anic, and Theological Writings*. Paulist Press.

- Smith, J. I. (2015). *Islam in America: Exploring the Intersection of Faith, Culture, and Psychology*. Columbia University Press.
- Subandi, M. A. (2019). Islamic spirituality and mental health: A psychological perspective. *Psychological Studies*, 64(2), 243–252.
- Vaughan, F. (1986). *The Inward Arc: Healing in Psychotherapy and Spirituality*. Shambhala Publications.
- Walbridge, J. (2021). *The Wisdom of the Mystic East: Sufism and the Problem of Religious Diversity*. State University of New York Press.
- Watts, A. (1995). *The Taboo Against Knowing Who You Are*. Vintage Books.
- Zahavi, D. (2019). *Self and Other: Exploring Subjectivity, Empathy, and Shame*. Oxford University Press.