

Okoliščine, sprožilci, značilnosti in bazične dimenzije doživljanja posebnih stanj zavesti

LEONIDA KOBAL

Univerza v Ljubljani, Visoka šola za socialno delo, SI-1000 Ljubljana, Tržaška 33

IZVLEČEK

Po definiciji se posebna stanja zavesti (PSZ) razlikujejo od običajne budne zavesti, v zahodni kulturi pa so velikokrat označena kot patološka ali vsaj eksotična (Dittrich, 1993).

Namen raziskave je bil spoznavanje sprožilcev, okoliščin, značilnosti, vrst in bazičnih dimenzij PSZ. Vzorec so sestavljali študenti drugega letnika psihologije, skupina "normalnih odraslih", člani meditativne skupine, člani skupine za izkustveni ples ter posamezniki z diagnozo psihoze. Uporabila sem dva vprašalnika. Vprašalnik o spremenjenih stanjih zavesti I, ki je anketnega tipa, povzema okoliščine, sprožilce, opis in vplive doživetja na nadaljnje življenje. Vprašalnik o spremenjenih stanjih zavesti II ugotavlja bazične dimenzije PSZ.

Rezultati kažejo, da je doživljanje PSZ vezano na določene okoliščine in sprožilce, ki vzbujanje povečujejo, npr. stresne situacije, oz. vzbujanje zmanjšujejo, npr. meditacija, sprehodi v naravi itn. Izpostavljenost sprožilcem je lahko spontana ali rezultat zavestnega iskanja. Rezultati so tudi pokazali, da temeljno čustveno doživljanje med doživetjem PSZ pomembno prispeva k razlikam v doživljanju PSZ in menim, da nakazuje obstoj vsaj dveh bazičnih dimenzij PSZ. Doživljanje blaženosti, sreče, miru se povezuje z dimenzijo mističnega doživetja (Dittrich, 1993), doživljanje strahu, groze, tesnobe med doživetjem pa z dimenzijo ego-groženosti (Dittrich, 1993). Menim, da na prisotnost posamezne dimenzije pomembno vplivajo osebnostni faktorji, predvsem posameznikova notranja in zunanja integriranost ter njegovo trenutno psihofizično stanje.

Ključne besede: posebna stanja zavesti (PSZ), sprožilci PSZ, značilnosti PSZ, bazične dimenzije PSZ

ABSTRACT

CIRCUMSTANCES, TRIGGERS, CHARACTERISTICS AND BASIC DIMENSIONS OF EXPERIENCE OF ALTERED STATES OF CONSCIOUSNESS

Altered states of consciousness (ASC) differ by definition from ordinary waking state of consciousness, and in the frame of west culture they are often characterised as pathologic or at least exotic (Dittrich, 1993).

The purpose of the research was to find out triggers, circumstances, characteristics, types and basic dimensions of ASC. The sample involved students of psychology, a group of "normal" adults, members of meditation group, members of dance group (workshops for experimental dance) and individuals with diagnosis of psychosis. I applied two questionnaires. The Questionnaire of ASC I summarises triggers, circumstances, a description of ASC and influences they

have on future life of the individual. The Questionnaire of ASC II establishes basic dimensions of ASC.

The results show that experiences of ASC are related to some triggers and circumstances that may both increase agitation (e.g. stress circumstances) and decrease it (e.g. meditation, walking in the nature). The exposure to the triggers can be spontaneous or it can be a result of conscious search. The results also show that basic emotional experience during experiencing ASC significantly contributes to the differences in experiencing ASC, and it confirms the existence of at least two basic dimensions of ASC. Experiencing blissfulness, happiness and peace during ASC is related to the dimension of mystical experience (Dittrich, 1993), while on the other hand, experiencing fear, dread and anxiety is more often related to the dimension of ego-desolation (Dittrich, 1993). I think that appearance of each dimension is significantly influenced by personality factors, first of all by inner and outer integration of the individual and his/her actual psychophysiological state.

Key words: altered states of consciousness (ASC), triggers of ASC, characteristics of ASC, basic dimensions of ASC

Uvod

Zavest zajema vse tisto, čemur namenjamo pozornost, kar doživljamo. Sem ne sodijo le doživetja, ki se vežejo na naš subjektivni svet misli, čustev, predstav, sanj, telesnih občutkov, temveč tudi doživetja tridimenzionalnega sveta (Velmans, 1996).

Odsotnost zaznavanja, mentalne aktivnosti, odsotnost čustev, misli, občutij ne pomeni nujno odsotnosti zavesti. Raziskave mističnih doživetij kažejo, da je obstoj neintencionalne zavesti možen, da obstaja zavedanje samo na sebi, ki presega običajno zavest misli, čustev, občutkov, zaznav (Forman, 1996).

Vprašanje zavesti ni novo, le pogled nanj in na njegovo raziskovanje je v nenehnem spreminjanju, ker je iskanje odgovora stalno krožno povezano z evolucijo človeštva. Razlike v opredelitvah zavesti se pojavljajo zaradi dveh dejavnikov (Šugman-Bohinc, 1996):

- ne moremo opisovati pojava zavesti, ne da bi bili sami pri tem zavedajoči se in s tem zavezani prav tistim zakonitostim, ki jih raziskujemo;
- različnost temeljnih epistemoloških predpostavk o sebi in (v) svetu, na podlagi katerih razvijajo različni avtorji iz različnih kulturnih in psihosocialnih prostorov-časov svoja pojmovanja zavesti.

Posebna stanja zavesti (PSZ)

Krippner (1972) je opredelil PSZ kot duševna stanja, ki jih posameznik ali opazovalec lahko prepozna po drugačnem psihičnem delovanju od tistega, ki je značilno za njegovo običajno budno stanje.

Običajno stanje zavesti je v veliki meri odvisno od kulture oziroma norm, vrednot in običajev skupine, v kateri posameznik živi. Na drugi strani je običajno stanje zavesti določeno z zgradbo živčnega sistema in pogoji življenja na zemlji. To pomeni zoženost

in osredotočenost zavesti na razmeroma ozko področje, ki je povezano s preživetjem. Značilnosti običajnega stanja zavesti v zahodni kulturi so (Heron, po Lamovec, 1995):

1. Svet dojema kot mehanicističen, materialističen in determinističen.
2. Prevladuje usmerjenost k nalogam, s poudarkom na delu in dosežkih, intelektualnosti, analitičnosti, praktični učinkovitosti, organizacijskih pravilih, postopkih in položajih.

3. Medosebno in čustveno življenje se odvija v dokaj ozkih in dobro varovanih mejah, ki služijo ohranjanju razdalje med ljudmi, kar povzroča številne zadrege in odtujenosti. Ljudje čustveno izražanje močno nadzorujejo in ne dovoljujejo katarzičnega sproščanja.

4. Omejuje posameznikovo notranje doživljanje, mu pripisuje čisto subjektivnost in zanika njegov status resničnosti. Hkrati pa je to zasebno območje izvor užitkov in zadovoljstev, ki jih posameznik sistematično goji in išče. Ti užitki se nanašajo predvsem na telo, lastnino, opazovanje od daleč ter na družabnost, ki služi razvedrilu. Privatno območje je tudi mesto, kjer pasivno prenašamo veliko psihičnih bolečin, konfliktov, tesnobe in nelagodja.

Dittrich (1993) navaja pet glavnih značilnosti PSZ:

- opazen je odklon v subjektivnem doživljanju ali psihološkem funkcioniranju "normalnega" posameznika glede na njegovo/njeno običajno budno zavest;
- ne gre samo za spremembo čustvovanja ali motorične aktivnosti, temveč tudi za nenavadno doživetje sebe in okolice - spremenjeno zaznavanje prostora in časa;
- v primerjavi s psihiatričnimi obolenji trajajo le nekaj ur;
- so rezultat posameznikovih lastnih aktivnosti, iskanj, lahko se pojavijo spontano v toku normalnega načina življenja in niso rezultat boleznih ali nenaklonjenih socialnih razmer;

- od socialnih norm zahodne kulture so obravnavana kot iracionalna, abnormalna, eksotična ali celo patološka.

Običajna, budna zavest torej ni edino stanje zavesti. Vsakdo pozna sanje, ki predstavljajo drugačno zavest, veliko ljudi doživi stanja globoke sproščenosti, vznichenosti, ganjenosti ob lepoti narave ali ob stiku z ljubljeno osebo, ki za trenutek osvetlijo realnost na drugačen način. Musek (1995) navaja, da ljudje največkrat opisujejo doživetje PSZ z značilnostmi, kot so:

- * *spremenjeno občutje realnosti* - v spremenjeni zavesti se realnost močno spremeni ali pa se začne dogajati drugačna realnost, kjer običajne zakonitosti zaznavanja in mišljenja ne veljajo več; dogajajo se nam stvari, ki se nam bi zdele v običajni stvarnosti nemogoče, neverjetne ali protislovne;

- * *spremenjen občutek časa* - občutek, da časa ni, da "stoji" ali da se čas "zgošča";

- * *izguba kontrole* - npr. občutek, da se moramo vdati v dogajanje;

- * *čustvene spremembe* - npr. prosto in nezadržano izražanje čustev ali nasprotno, odsotnost čustvenega doživljanja (meditacija);

- * *spremenje telesnih občutkov* - pojavijo se občutki telesnih sprememb, občutje breztelesnosti, drugačnega telesa in ločenosti od telesa;

- * *spremenjena intenzivnost in pomen doživljanja* - doživljanje stvari je posebno intenzivno in globoko (stanje navdiha);

- * *občutek neizrekljivosti* - nezmožnost opisati doživetje z besedami;

- * *občutek prenove, preporoda;*

- * *povečana sugestibilnost.*

Negativna posledica PSZ pa so lahko manija, anksioznost, strah, depresija, ki jih opisujejo mistični spisi kot posledico nepripravljenosti, pomanjkanja nezaupanja itn. (Copestake, Malony, 1993).

Bazične dimenzije posebnih stanj zavesti

Dittrich (1993) je ugotovil, da imajo PSZ, ne glede na vrsto in intenziteto sprožilcev PSZ, tri primarne in eno sekundarno neodvisno dimenzijo. Dimenzija "oceanske neskončnosti" odraža stanje, podobno mističnemu doživetju, dimenzija "ego-ogroženosti" označuje zelo neprijetno stanje, ki ga uživalci drog imenujejo "slab trip", dimenzija "vizij" pa vključuje dožitve vidnih vizij ali psevdohalucinacij, iluzij in sinestezij ter spremembo v pomembnosti predmetov. Sekundarna dimenzija je dimenzija spremenjenih stanj zavesti in vključuje različne fenomene PSZ.

Dittrich (1993) primerja bazične dimenzije PSZ z Huxleyevo delitvijo PSZ na dožitve "nebes", dožitve "vizij" ter dožitve "pekla". Dimenzija "oceanske neskončnosti" naj bi zajemala značilnosti dožitja "nebes", za katerega je značilno pozitivno doživljanje blaženosti, mistično razodetje, občutenje enosti. Dimenzija "vizij" pomeni dvig iz puste vsakdanjosti ter pogled na svet iz bolj jasne perspektive. Dimenzija "ego-ogroženosti" pa naj bi se ujemala z doživljanjem "pekla". PSZ nujno ne pomenijo doživljanja blaženosti, pozitivnega dožitja, dožitve nebes, ki je navadno povezano z doživljanjem svetlobe, intenzivnih barv, spoznanj, doživljanjem ločenosti od telesa, razosebljenja (Huxley, 1993). Dožitve posebnega zavedanja je lahko pekel, ki v posamezniku zbujata strah, grozo pred neskončnostjo, spremenjen svet grozi v vsakem delčku svoje prisotnosti. Spremenjeno zaznavanje telesa se zrcali v občutku, da se telo vedno bolj gosti, tlači skupaj, pojavlja se občutek ujetosti, utesnenosti, teže. Negativno doživljanje je pogosto v psihozah, pri jemanju meskalina, LSD-ja v neprimernih razmerah, v primeru prisotnosti negativnih čustev, kot so strah, sovraštvo, jeza ali zloba, torej v odsotnosti zaupanja in ljubezni.

Vrste in načini kategorizacije posebnih stanj zavesti (PSZ)

Govoriti o PSZ pomeni govoriti o celi vrsti zaznavnih, čustvenih, spoznavnih in doživljajskih fenomenov, ki tako kot življenje samo vzniknejo v stalni krožnosti med sistemi, ki jih lahko poimenujemo nevrofiziološki sistem, psihološki sistem, socio-kulturni sistem ter sistem naravnega okolja. Metafora PSZ je torej poskus opisa dožitij, ki jih tisti, ki jih doživlja, ovrednoti kot drugačna od svoje običajne zavesti. Opažovalcu so dožitja navadno dostopne le prek opisa, jezika tistega, ki jih je doživel.

Različnim načinom kategorizacije PSZ (npr. iz stare vzhodne in zahodne tradicije in raziskav v tem stoletju) je skupno to, da označujejo običajno budno stanje kot le eno izmed možnih stanj in da vsi govorijo o najvišjem stanju zavesti kot o stanju, s katerim je presežena dvojnost.

Vzhodne tradicije, kot je staroindijska, razlikujejo več stanj zavesti, ki se vrstijo od budnega stanja, sanjskega stanja, stanja globokega spanca (šušupti) do najvišjega stanja intuitivne zavesti, turije, ki pomeni začasno ukinitvev predmetne zavesti in ga je možno doseči predvsem skozi osebnostni in duhovni razvoj. Notranjo dimenzijo človeškega bitja sestavlja spekter zavesti, ki poteka od občutkov, zaznav, impulzov, predstav, simbolov, konceptov, zakonov, formalnolgičnih in vidnih operacij do psihičnih, subtilnih, vzročnih in nedualnih stanj zavesti. Z drugimi besedami naj bi spekter zavesti segal od predzavesti, samozavedanja do superzavesti; od predosebne, osebne do transosebne zavesti; od instinktivne, mentalne do duhovne zavesti; od predformalne, formalne do postformalne zavesti; od instinkta, Ega do Boga (Wilber, 1997).

Krippner (po White, 1972) navaja obsežen pregled PSZ:

1. *Sanjsko stanje* - lahko ga določimo s pomočjo elektroencefalograma (EEG), na

katerem se kaže kot odsotnost počasnih možganskih valov ter kot pojav hitrih očesnih gibov (REM).

2. *Stanje spanja* - značilni so počasni možganski valovi ter odsotnost hitrih očesnih gibov.

3. *Hipnagoško stanje* se pojavlja na prehodu med budnostjo in spanjem. Pogosto ga spremljajo vidne in včasih tudi slušne predstave.

4. *Hiperaktivno stanje* - značilna je podaljšana in izostrena budnost. Lahko je posledica drog, ki stimulirajo aktivnost možganov, npr. kofein, amfetamini, aktivnosti, ki zahteva intenzivno koncentracijo ali je posledica ukrepov, ki so potrebni za preživetje posameznika, npr. v vojni.

5. *Letargično stanje* - značilna je topa in upočasnjena duševna aktivnost. Lahko je posledica utrujenosti, deprivacije spanja, podhranjenosti, dehidracije, neuravnoveženosti sladkorja v telesu, depresivnih drog, npr. alkohola, ali depresivnega razpoloženja.

6. *Privzdignjena stanja (stanja očaranosti, navdušenja, ekstaze)* vključujejo zelo intenzivna čustva, ki jih posameznik vrednoti kot zaželeno, prijetno, pozitivno. Stanja so lahko posledica spolne stimulacije, ekstatičnih plesov, orgiastičnih ritualov, religioznih aktivnosti ter različnih drog.

7. *Histerična stanja* prav tako spremljajo zelo intenzivna čustva, ki jih posameznik vrednoti kot negativna in destruktivna po naravi. Lahko so posledica jeze, besa, ljubosumja, panike, strahu, terorja, groze pred 'biti posedovan', nasilnih, razgrajskih dejanj, psihonevrotične anksioznosti, različnih drog.

8. *Stanja fragmentacije (razdrobljenosti)* se kažejo kot pomanjkanje občutka integracije med pomembnimi deli, vidiki ali vsebinami celotne osebnosti. Značilna so za psihoze, nekatere psihonevroze, disociirane osebnosti, amnezije. Stanja lahko povzročimo z drogami, psihičnim stresom, fizično travmo možganov, psihološkimi predispozicijami (shizofrenija) in z eksperimentalnim manipuliranjem (senzorna deprivacija, hipnoza). Lahko so prehodnega značaja ali trajajo dalj časa.

9. *Regresivna stanja* - značilno je vedenje, ki ne sovпада s posameznikovo psihološko zrelostjo in kronološko starostjo. Lahko so začasna (droge, hipnotična regresija) ali trajna (senilnost).

10. *Meditativna stanja* spremlja minimalna mentalna aktivnost, odsotnost vidnih predstav in nepretrgan ritem valov alfa v možganskem zapisu. Stanje lahko dosežemo s senzorno deprivacijo, z masažo, z lebdjenjem na vodi in z meditativnimi disciplinami.

11. *Stanja transa* - značilna je odsotnost neprekinjenih alfa-valov, povečana suggestibilnost, izrazita budnost, zbranost in usmerjenost pozornosti na zelo omejeno število dražljajev. Stanja lahko povzročimo s hipnozo, z rituali, npr. plemenskimi plesi in glasbo, ter z opazovanjem enolične aktivnosti, npr. opazovanje radarja, vožnja po zasneženih planjavah.

12. *Sanjarjenje* pogosto spremljajo hitri gibi oči in se pojavlja v transu. Lahko ga inducira hipnotizer, ki sugerira osebi, naj doživi sanjam podobno izkušnjo.

13. *Stanje dnevnega sanjarjenja* - značilno je hitro pojavljanje različnih misli, ki so zelo malo povezane z zunanjim okoljem. Lahko se dogaja z odprtimi ali zaprtimi očmi. Če so oči zaprte, se lahko pojavijo vidne predstave in hitri gibi oči. Lahko je posledica dolgočasje, socialne izolacije, senzorne deprivacije, deprivacije nočnih sanj, psihodinamičnih potreb (želja po izpolnitvi), spontanov pojavov period sanjarjenja in fantaziranja.

14. *Stupor* spremlja bistveno manjša možnost zaznavanja zunanjih dražljajev ali pa le-to sploh ni možno. Motorična aktivnost je možna, vendar je bistveno manj učinkovita. Tudi učinkovitost uporabe jezika je manjša. Nastopa pri različnih psihozah ali

kot posledica drog, predvsem opiatov in velike količine alkohola.

15. *Koma* je globoka nezavest in zanjo je značilna popolna neodzivnost na zunanje dražljaje. Uporaba jezika ni možna, motorične aktivnosti pa je le malo. Lahko je posledica bolezn, zastrupitve, epileptičnega napada, možganske poškodbe.

16. *Razširjena (mistična) stanja zavesti*: značilen je znižan senzorni prag, spremenjena percepcija zunanjega in/ali notranjega okolja. Stanja se lahko pojavijo spontano ali jih povzročimo s hipnozo, s senzorno prenasičenostjo, s psihedelničnimi drogami in rastlinami. Ta stanja se razvijejo skozi štiri različne ravni: senzorno, spominsko-analitično, simbolično in integralno. Na senzorni ravni naj bi prišlo do sprememb v zaznavanju časa, prostora, telesa. Na spominsko-analitični ravni se pojavljajo nove ideje in misli, ki se nanašajo na posameznikovo psihodinamiko ali na koncept sveta in vlogo, ki jo ima posameznik v njem. Na simbolični ravni prihaja do identifikacije z legendarnimi in zgodovinskimi osebnostmi, z evolucijskim ponavljanjem, arhetipi in z mističnimi simboli. Na integracijski ravni prihaja do religioznega in/ali mističnega doživetja, v katerem se oseba sreča z Bogom ali vzrokom bivanja ali doživi subjektivni vtis, da se raztaplja v energetskem polju univerzuma.

17. *Vsakdanja, budna zavest* - značilno je logično, racionalno, vzrok-posledica mišljenje, usmerjenost k cilju in občutek kontrole nad lastno mentalno aktivnostjo. Prisotno je refleksivno mišljenje, to pomeni, da se oseba zaveda sebe kot tistega, ki nekaj doživlja.

Indukcija posebnih stanj zavesti

Ko je bil človek član rodovne skupnosti in je bilo njegovo preživetje odvisno od uspešnosti ulova in nabiralništva, je živel v skladu s samim seboj in naravo. Ni poznal delitve na materialno in duhovno; oba svetova sta se prepletala s subtilnimi vezmi in ustvarjala občutek enosti z vsem. Z razvojem civilizacije pa je postajal prepad med obema svetovoma vse večji. Človek si je pomagal z odkrivanjem in razvijanjem najrazličnejših postopkov in tehnik, ki so mu omogočile ponovno najti stik z lastno rodovno, kozmično prvobitnostjo.

Preučevanja namernih sprožilcev PSZ kaže, da se kljub površinski raznolikosti večina osredotoča na nekaj, kar je za analitično, intelektualno polovico možganov preveč kompleksno, tuje, razpršeno ali monotono: na dihanje, na ponavljajoče gibanje telesa, na glasbo, vodo, plamen, brezpomenski zvok, prazno steno, paradoks. Osredotočenost v difuzen in monoton fokus lahko sproži drugačno zavedanje (Ferguson, 1980). Sprožilci so tudi povezani z večanjem ali manjšanjem možganskega vzbujenja; oba ekstrema olajšujeta vstop v drugačno zavedanje.

Različni umetniki, veliko majhnih otrok, od katerih mnogi v procesu socializacije to sposobnost doživljanja izgubijo, umirajoči in ljudje, ki so doživeli močne psihofizične travme, lahko spontano prehajajo med vsakdanjim svetom in svetom vizije oziroma svetom drugačnega zavedanja (Huxley, po White, 1972). V določenih primerih lahko pomeni tudi psihotična epizoda transpersonalno doživetje (Grof, 1988). Veliko ljudi doživlja "vrhunska doživetja", t.i. trenutke globoke sproščenosti, radosti, vznesečnosti ob določenem spoznanju, lepoti, ljudje pa se med seboj razlikujejo v pozornosti, ki jo doživetju namenijo, ter v verbalizaciji doživetja (Maslow, 1982).

V vseh časih in kulturah so ljudje delali poizkuse, katerih cilj je bil doživljanje PSZ, da bi tako spoznavali sebe in univerzum. Huxley (po White, 1972) kot možne sprožilce PSZ navaja hipnozo, različne tehnike koncentracije in meditacije, deprivacijo spanja, senzorno deprivacijo. V zgodovini zasledimo poizkuse, ko so menihi, svečeniki,

mistiki odhajali v puščavo, gorske votline z namenom, da bi doživeli razodetje. Sistematično so poskušali vplivati na dihanje, ker se z odlaganjem vdiha poviša koncentracija CO₂ v krvi in to lahko spodbudi vizionarsko doživljanje. V mnoge mistične in religiozne rituale sta bila vključena post in samopoškodovanje. Neznatne količine vitaminov in mineralov ter nezadostna količina uporabljenih kalorij lahko spremenijo človekovo psihično doživljanje. Samopoškodbe, npr. samobičanje, so povezane s povečanim izločanjem adrenalina in histamina, ki imata velik vpliv na psihično doživljanje. Že prebivalci prvobitnih kultur so razvili obredne plesne za doseganje PSZ. Le-ti so kombinacija glasbe s točno določenim ritmom, določenih telesnih gibov, ki ponavadi zahtevajo veliko vrtenja okrog svoje osi, npr. sufijski plesi, posnemanja določenih likov, npr. šamansko posnemanje živali. Pomembno kategorijo sprožilcev PSZ so v zgodovini predstavljale tudi različne psihedelične substance, npr. pejotl, meskalin, v tem stoletju LSD itn. Navedeni sprožilci kažejo, da so ljudje poskušali spremeniti kemično dogajanje v lastnem telesu, da bi dosegli PSZ.

Problem

Namen moje raziskave je ugotavljanje:

- okoliščin, sprožilcev in značilnosti PSZ,
- trenda v povezovanju posameznih značilnosti PSZ v možne kategorije,
- obstoja bazičnih dimenzij doživljanja PSZ.

Metoda

Vzorec

V raziskavo je bilo zajetih 148 preizkušancev (34 moških in 114 žensk) v starosti od 16 do 70 let, ki so pripadali petim skupinam:

1. skupina študentov drugega letnika psihologije, 1. 1996/97 (N= 50),
2. skupina normalnih odraslih oseb (N= 43),
3. skupina oseb z diagnozo psihoze (N= 11),
4. skupina članov izkustvenega plesa (N= 14),
5. skupina članov meditativnih skupin (N= 30).

Znotraj skupin so bili preizkušanci izbrani po slučaju. Kriterij izbora preizkušancev v skupinah od 3 do 5 je bil le pripadnost določeni skupini v skladu s pričakovanji, da je v izbranih skupinah večja verjetnost doživljanja PSZ.

Instrumenti

V raziskavi sem uporabila dva merska instrumenta, ki sta bila sestavljena na osnovi študija literature in zastavljenega raziskovalnega problema:

1. *Vprašalnik o spremenjenih stanjih zavesti I*, ki je anketnega tipa, vključuje demografske podatke (spol, starost, izobrazbo, poklic), podatke o doživljanju in pogostosti doživljanja PSZ, o starosti ob dožitju PSZ, o kraju in indukciji PSZ, o pripravljenosti na dožitje, opis doživljanja pred, med in po dožitju, oceno vpliva na nadaljnje življenje (odnos do sebe, okolice, dožitja) in oceno pomembnosti dožitja kot pomembnega za osebnostno in duhovno rast.

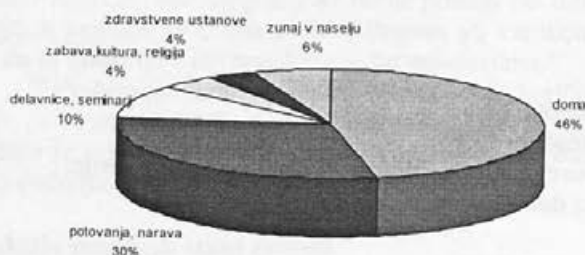
2. *Vprašalnik o spremenjenih stanjih zavesti II*, ki ugotavlja izraženost temeljnih dimenzij PSZ, je nastal na osnovi podatkov o raziskavi Dittricha (1993). Ohranila sem

lestvice z nekaterimi postavkami, na osnovi študija literature pa sem dodala še nove postavke, izdelala odgovorni list in način vrednotenja. Vprašalnik vključuje štiri lestvice (skupaj 85 postavk, na katere preizkušanci odgovarjajo z DA, NE, NE VEM). Prve tri naj bi po Dittrichu ugotavljale bazične dimenzije PSZ:

- lestvica "oceanske neskončnosti" zajema značilnosti mističnih doživetij;
- lestvica "ego-ogroženosti" zajema doživetja strahu, groze pred izgubo ega;
- lestvica "vizij" zajema doživetja vizij, vidnih halucinacij, iluzij;
- lestvica "spremenjenih stanj zavesti" zajema različne druge fenomene posebnega zavedanja.

Rezultati

Slika 1: Kraj doživetja PSZ



Slika 2: Indukcija PSZ

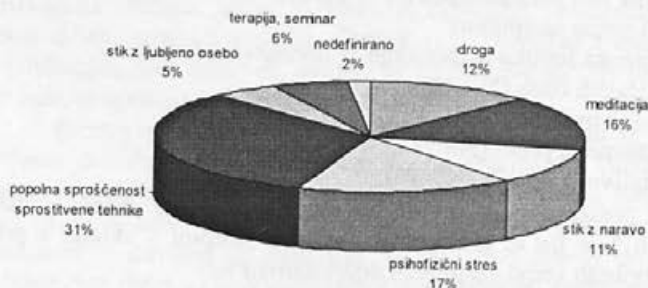


Tabela 1: Frekvence in odstotki preizkušancev, ki so opisali PSZ (N=121), glede na kategorije, dobljene z analizo vsebine opisov doživetij, odgovorov na vprašanja, ki so ugotavljala vpliv PSZ na posameznikovo nadaljnje življenje in na pojmovanje PSZ kot pomembnega za posameznikovo osebnostno in duhovno rast.

KATEGORIJE	f	%
I. PRED DOŽIVETJEM		
1. MISELNI PROCESI		
1.1. intenzivno razmišljanje, visoka koncentracija	9	7,4
1.2. stanje brez misli	17	13,9
2. SPLOSNO PSIHOFIZICNO STANJE		
2.1. nemir, vznemirjenost, razburjenost	16	13,1
2.2. žalost, stanje žalovanja, depresija	9	7,4
2.3. sproščenost, razigranost (zabava, uživanje drog), vsakdanjost	31	25,4
2.4. strah, tesnoba, napetost, občutek ogroženosti, zmedenost	10	8,2
2.5. globoka sproščenost (meditativno stanje), fenomeni pred/med/po spanju	51	41,8
2.6. zaljubljenost	3	2,5
2.7. stres (psihični, fizični)	18	14,8

KATEGORIJE	f	%
II. MED DOŽIVETJEM		
1. ZAZNAVANJE TELESA		
1.1. pridobitev eteričnega, energetskega telesa	22	18,0
1.2. nezmožnost kontrole telesa (mišic), otrplost, negibnost telesa, trans	44	36,1
1.3. poudarjeno čutenje telesa (gomazenje, napetost kože ...), močan pritisk v določenem delu telesa, čutenje toplote, energije v telesu	14	11,5
1.4. zaznavanje se je preselilo v določen del telesa, preseganje meja telesa - razširitev v prostor, nevidnost, doživljanje ločenosti od telesa	30	24,6
1.5. občutenje breztežnosti, lebdenja telesa, občutek letenja	40	32,8
1.6. razširitev določenega dela telesa, npr. okončine, glava...	9	7,4
2. ZAZNAVANJE ČASA		
2.1. čas je mineval počasneje kot navadno	20	16,4
2.2. čas je mineval hitreje kot navadno	12	9,8
2.3. občutek "brezčasnosti", doživljanje preteklosti, sedanjosti, prihodnosti kot eno	42	34,4
3. ZAZNAVANJE PROSTORA, OKOLICE		
3.1. spremenjeno zaznavanje okolice: nezaznavanje okolice, okolje kot kulisa, zaznavanje iz različnih perspektiv, npr. ptičje, videnje različnih barv v prostoru, okolju, spremenjeno zaznavanje razdalj	80	65,6
3.2. spremenjeno zaznavanje glasov (odmevanje, popačenost ...)	25	20,5
3.3. intenzivirano zaznavanje okolice (izostrenost čutov): intenzivnejše barve, oblike, zvoki; predmeti, okolica je oddajala sporočila	14	11,5
4. PREVLADUJOČA ČUSTVA		
4.1. presenečenost, zmedenost, izgubljenost	10	8,2
4.2. občutek ogroženosti, tesnoba, strah - strah pred izgubo kontrole	20	16,4
4.3. blaženost, občutenje ljubezni, vzhicnost, ekstatičnost, sreča, mir	71	58,2
4.4. kombinacija blaženosti, veselja in strahu, groze	12	9,8
5. DOŽIVLJAJSKI FENOMENI		
5.1. zunajtelesna izkustva	22	18,0
5.2. pred očmi zavrtelo celo življenje, prejšnja življenja	13	10,7
5.3. tok številnih, izredno pomembnih misli, doživljanje, da ima vsaka stvar svoj pomen, individualna spoznanja	48	39,3
5.4. ostala je samo praznina, zavedanje (brez misli)	8	6,6
5.5. doživljanje nepomembnosti starih problemov, bremen, izpolnjenosti, ljubezni, miru, sproščenosti, ekstatičnosti	55	45,1
5.6. soočanje z blokado, bolečino, očiščenje	7	5,7
5.7. vizije, astralna projekcija, fenomen "že videno"	15	12,3

5.8. stik z višjimi duhovnimi bitji (angeli, vodniki)	11	9,0
5.9. strah pred izničenjem, drugi strahovi, napad misli	14	11,5
5.10. paranormalni fenomeni (telepatija, jasnovidnost...), stik z umrlim	15	12,3
5.11. čutenje, da je vse eno, občutek povezanosti z vsem, doživljanje enosti z naravo, zavedanje višje resnice, božjega počela, stik z bistvom življenja	26	21,3
5.12. drugo	1	0,8
KATEGORIJE	f	%
III. PO DOŽIVETJU		
1. MISELNI PROCESI		
1.1. različni uvidi, spoznanja	30	24,6
2. SPLOŠNO PSIHOFIZIČNO STANJE		
2.1. strah, tesnoba in druge negativne emocije	17	13,9
2.2. zadovoljstvo, sreča, hvaležnost, blaženost	44	36,1
2.3. mir, spokojnost, sproščenost	37	30,3
2.4. zmedenost, blodnje, nesposobnost spominjanja	22	18,0
2.5. hušša motenost delovanja psihičnega aparata, npr. psihoza	7	5,7
2.6. vplivi na fizično telo (minila utrujenost, bolečine v telesu, moteno zaznavanje, spanje, prebuditve iz spanja ali kome)	19	15,6
2.7. pripravljenost na dejanje, opozorilo, odprtost do vseh in vsega	6	4,9

KATEGORIJE	f	%
IV. ODNOS DO SAMEGA SEBE		
1. SPREMENIL		
1.1. zavedanje notranje psihične moči, spoznanje, da je v meni vse vedenje, vir energije, spoznanje, da je človek sam (odgovornost)	48	39,7
1.2. pozitivnejša samopodoba, večje samozaupanje, ljubezen do samega sebe	36	29,5
1.3. večja volja do življenja, sprejemanje vsega, kar prihaja	28	23,0
1.4. spoznanje "notranjega jaza", duše, nezavednega, notranjega miru	29	23,8
1.5. začetek osebne transformacije, osebna integracija, zavedanje napak	15	12,3
1.6. boleče psihično stanje - trpljenje, psihična kriza, zmedenost, iskanje samega sebe, negotovost, siljenje v doživetja	8	6,6
2. NISPREMENIL	19	15,6

KATEGORIJE	f	%
V. ODNOS DO OKOLICE		
1. SPREMENIL		
1.1. zanimanje za parapsihološke pojave	7	5,7
1.2. ljubeč, prijazen, spoštljiv odnos do vseh in vsega, manjša kritičnost, večja toleranca do težav, večja sprejemljivost, občutek povezanosti z vsem in vsemi	53	43,4
1.3. doživljanje narave kot lepše, doživljanje ljudi kot bolj prijaznih	22	18,0
1.4. ljudje mi ne bi verjeli	5	4,1
1.5. spoznanje minljivosti, zavedanje nesmiselnosti igranja, sprenevedanja, večja odgovornost do vsega, nov začetek - redefiniranje stvari	14	11,5
1.6. odtujenost od okolice, zaprtost v samega sebe, negativen odnos do okolice	9	7,4
2. NISPREMENIL	38	31,1

KATEGORIJE	f	%
VI. ODNOS DO DOŽIVETJA		
1. strah pred nezanim, izogibanje takim doživetjem, trpljenje, psihoza	14	11,5
2. sprejemanje kljub nenavadnosti, spoznanje kvalitete doživljanja, občutenja, dar, ki ga poskušam razviti	44	36,1
3. hvaležnost, sreča, da se mi je to zgodilo, prineslo vednost, me napaja, iz njega črпам spoznanja, odkritje smisla	51	41,8
4. nedefinirani odgovori	18	14,8

KATEGORIJE	f	%
VII. DUHOVNA IN OSEBNOSTNA RAST		
1. DA		
1.1. poglobljanje v svojo notranjost, odkrivanje samega sebe, kontakt s svojim bistvom, pravo naravo, dušo, "notranjim jazom", odkritje še neodkritih potencialov, spremembe v osebnosti: sprememba vrednot, želja, pričakovanj, sili me v razmišljanje, zavedanje moje eksistence	57	46,7
1.2. drugačen pogled na svet - pozitivnejši, sprejemljivejši, bolj celosten, stvari vidiš jasneje in globlje, zavedanje nefizične, nematerialne, duhovne dimenzije življenja	45	36,9
1.3. doživetje nečesa novega, nenavadnega, konkretna izboljšanja pri posamezniku po doživetju, ni razlage	18	14,8
1.4. navdih, inspiracija, napajališče energije	22	18,0
2. NE		
2.1. omama (indukcija z uživanjem droge)	6	4,9
2.2. ena izkušnja je premalo, nimam oznake za izkušnjo, na doživetje ne moremo vplivati - pride in gre, zanikanje, nejevernost, premlad	14	11,5
2.3. pomemben je povratek v realno življenje, ni zavestne odločitve - strah	3	2,5
3. ODGOVOR JE NEDEFINIRAN	8	6,6

Ugotavljanje korelacij: Ugotavljala sem povezanost med posameznimi kategorijami, ki sem jih dobila z analizo vsebine, ter povezanosti dobljenih kategorij z dimenzijo "oceanske neskončnosti", ki meri značilnosti mističnega stanja zavesti, z dimenzijo "ego-ogroženosti", z dimenzijo "vizij" in dimenzijo "spremenjenih stanj zavesti" na Vprašalniku spremenjenih stanj zavesti II. Zaradi velikega števila podatkov ne podajam korelacijskih tabel. Povezanosti, ki jih navajam v razpravi, so statistično pomembne na ravni $p < 0,05$ in se gibljejo na intervalu od $r = 0,18$ do $r = 0,40$.

Razprava

Okoliščine, sprožitelj posebnih stanj zavesti

Rezultati so pokazali, da so preizkušanci najpogosteje doživeli PSZ doma, v naravi (tudi potovanja), na seminarjih in delavnicah, na zabavi. Okoliščine so povezane z načinom indukcije PSZ. V naravi, na potovanjih, ko se ljudje lahko notranje umirijo, izstopijo iz običajnega vzorca hitenja, naravnosti k učinku, dosežku, doživijo PSZ največkrat spontano. Doma so doživetja PSZ največkrat rezultat prakticanja meditativnih in sprostitvenih tehnik, pa tudi eksperimentiranja z drogami. Seminarji in delavnice vključujejo večje število dejavnikov, ki prispevajo k doživljanju PSZ, npr. prakticanje določenih tehnik, kot so hipnoza, avtohipnoza, meditativne in sprostitvene tehnike, masaže, življenje v naravi, delo na telesu in izražanju čustev, ples, improvizacija, bolj pristni in neposredni stiki s sobivajočimi, pa tudi večji stres zaradi intenzivnega dogajanja ipd. Na zabavi pa so posamezniki doživeli PSZ pod vplivom drog.

Droge, v večini primerov je to marihuana, so pomenile pomemben delež (12%) med sprožiteli PSZ.

Osebe, ki so doživele PSZ z uživanjem drog, so največkrat navajale spremembe zaznavanja telesa v smislu poudarjenega čutenja telesa (gomazenje, napetost kože), pritiska v določenem delu telesa, čutenja "energije" v telesu; pogosteje so doživljale občutke strahu, ogroženosti, tesnobe in strah zaradi nezmožnosti kontrole. Posamezniki pogosto niso doživljali hvaležnosti, sreče ob doživetju in so ga ocenili kot nepomembno za osebno in duhovno rast, ker je šlo za omamo, ali pa menijo, da je bilo eno doživetje premalo. Poglejmo opis doživetja posebnega zavedanja pod vplivom zaužitja marihuane:

Opis 1:

"Zgodilo se mi je nekako štiri leta nazaj, ko sem bil sam doma. Zaužil sem večjo količino lahkih drog (več zvitkov). To se mi je zgodilo prvič. Mogoče zaradi tega, ker sem bil sam v zaprtem prostoru, ali zaradi prevelikega odmerka. Po zaužitju sem se naslonil na kavč. Zavedal sem se, kje sem. Vedel sem, da ležim na kavču, da gori luč, da imam odprto televizijo. Ampak nekako se nisem mogel premikati. Imel sem občutek, da sem povsem nezavarovan, da ne morem preprečiti ničesar, kar bi se mi zgodilo - vezano na sebe. Strah me je bilo, da bi si sam kaj naredil, npr. se ranil ali vrgel čez balkon, saj tega ne bi mogel preprečiti, kontrolirati. Tega tesnobnega občutka se nisem znebil, dokler nisem zaspal."

V mednarodni raziskavi PSZ je marihuana največkrat imela vlogo sprožitelja PSZ (Dittrich, 1993) in doživetje pod vplivom psihedeličnih substanc je velikokrat povod za nadaljnje iskanje podobnih izkustev (Ferguson, 1980). Tako mistični spisi kot sodobne raziskave pa tudi kažejo, da so PSZ lahko tudi nevarna. Jemanje meskalina ali LSD-ja v neprimernih razmerah lahko vodi do negativnega doživetja izkušnje PSZ, ki v posamezniku zbuja strah, grozo pred neskončnostjo, izničenjem, tesnobo, le-ta lahko svet zazna kot grozeč. Spremenjeno zaznavanje telesa se zrcali v občutku, da se telo vedno bolj gosti, tlači skupaj, pojavlja se občutek ujetosti, utesnjenosti, teže (Huxley, 1993).

Eksperimentiranje z drogami je lahko del adolescentne radovednosti v kontekstu zahodne kulture, vendar je vprašanje povezanosti drog in PSZ zapleteno, saj je zloraba drog med mladimi iz dneva v dan večja. Mladi velikokrat bežijo od tega sveta v navidezni svet brez problemov, podobno kot ljudje s kroničnimi psihotičnimi motnjami, ki ostajajo v svojem doživetju tukaj in zdaj, ker ne zmorejo nositi bremena življenja. To pa ni pot do sebe, do večje notranje integriranosti in vključenosti v skupnost. Mistični spisi sporočajo, da ni končni cilj razsvetljenje, temveč vrnitev v življenje tukaj in zdaj, z novim pogledom nase in na svet. Psihedelične substance so v prvobitnih ljudstvih veljale za svete, njihova uporaba je bila točno določena in vodena. Zahodna kultura jim je odvzela oltar, jih izgnala v podzemlje in izgubila kontrolo nad njimi.

16% preizkušancev je doživelo PSZ s pomočjo meditativnih tehnik. Razlike v meditativnih tehnikah vplivajo na razlike v doživljajskih fenomenih, ki se pojavljajo v meditaciji. Posameznik se lahko osredotoča na različne procese, ki so možni v meditativnem stanju, tudi opisuje jih v jeziku, ki ga razvije določena skupina ali smer meditacije. Meditativno stanje, za katerega je značilna globoka sproščenost, neprestana prisotnost možganskih valov alfa, odsotnost spoznavnih in čustvenih procesov, je že samo po sebi PSZ, v katerega se lahko vpletejo tudi doživetja transpersonalnih, mističnih doživetij. 21% preizkušancev pa je PSZ doživelo v stanju popolne sproščenosti, ki so ga dosegli s prakticiranjem sprostitvenih tehnik, avtohipnoze ali so doživeli spontana doživetja sproščenosti.

Opis 2:

"Pred tremi leti sem doma meditiral in proti koncu meditacije se mi je oglasil moj vodnik. Izpisal mi je svoje ime in me nato tudi popeljal po vesolju. Bilo je toliko zvezd in lepote, da se ne da opisati. Toda po meditaciji se me je polotil tako močan strah, da sem prenehal z meditacijo za tri mesece."

Opis 3:

"Zgodilo se je nekaj mesecev nazaj, doma pri meditaciji. V drugi polovici meditacije me enostavno ni bilo več, bila je praznina, ostalo je samo zavedanje, bil sem notri, ampak ni me bilo več. Čudovit občutek, ki se mi v dobrih meditacijah ponavlja. Po meditaciji sem se počutil prijetno, sproščeno, umirjeno."

Rezultati so pokazali, da stanja globoke sproščenosti lahko vodijo do zunajtelesnih doživetij, paranormalnih fenomenov idr. Pogosta so občutja breztežnosti, lebdenja, občutja razširitve določenega dela telesa, doživljanja blaženosti, ljubezni, sreče med doživetjem in po njem, doživljanje hvaležnosti, sreče ob doživetju ter sprejemanje doživetja kot pomembnega za osebno in duhovno rast v smislu večnega napajališča energije, navdiha. Ammon (1986), ki je uvedel meditacijo kot uvod v plesno terapijo, navaja, da meditacija lahko vodi do doživetja pisanih slik stvari, ki jih posameznik še ni videl, v doživetje transa, nekateri se lahko zagledajo v sedanost, preteklost ali prihodnost ali zagledajo svoje telo z avro in odlomke svojega življenja, ki se zvrstijo mimo kot v filmu itn. Vprašanje pa je, kaj ti fenomeni pomenijo za posameznika v življenju tukaj in zdaj. Ali je to res pot k večji notranji integraciji, se pokaže ravno v uspešnosti integracije v skupnost.

Meditivna stanja naj bi redkeje vodila do občutkov ogroženosti, strahu, tesnobe med doživljanjem in hujših motenj psihičnega delovanja po doživetju, spremembe odnosa do sebe v smislu psihične krize in odtujitve posameznika od okolice. Menim, da ima pomembno vlogo pripravljenost na doživetje, ki je s sistematičnim prakticiranjem različnih tehnik lahko večja (ni pa nujno, če se posameznik poda popolnoma sam na pot in poskuša stvari, ki jim še ni dorasel) kot ob vsakdanjem eksperimentiranju s psihedeliki. Preizkušanci, ki so doživeli PSZ v meditativnem stanju, so pogosto doživljali občutke ljubezni, miru, sreče, kar se je v raziskavi malokdaj pojavilo ob doživetjih pod vplivom psihedelikov.

Ob kontemplaciji narave je doživelo PSZ 11% preizkušancev. Doživetja so bila v večini primerov spontana in so se navadno zgodila v posebno lepih kotičkih narave, kot so gore, morje, gozd, ipd. Poglejmo si opis PSZ v naravi:

Opis 4:

"Sama sem bila na večdnevni planinski turi. V bleščečem sončnem dnevu sem počivala blizu vrha Prisojnika. Razgled je bil čudovit, barve zelo intenzivne. Vsa utrujenost je izginila v hipu. Začutila sem, kako brezpomembne so vsakdanje skrbi ob tem veličastju. Telo mi je preplavilo sproščenost, občutek sem imela, da diham skupaj z naravo. Da vpijam ta mir, to lepoto, da sem s tem spojena. Čas se je ustavil in vse misli tudi. V resničnost me je vrnilo zvonjenje. Poldne je bilo in veter je prinesel od nekod glas cerkvenih zvonov. Obšla me je neskončna spokojnost. Zopet sem se po dolgem času zavedala, da sem to jaz. Občutila sem, da bom zmogla vse težave, v katerih sem tičala. V meni je bila moč, gotovost vase, ki se je ne da opisati."

Opis govori o doživljanju miru, blaženosti in spoznanju nepomembnosti vsakdanjih bremen oziroma o odkritju notranje moči. Kaže, da je v doživetjih v naravi močno zastopana dimenzija pozitivnosti doživljanja, kot tudi moč doživetja, da posamezniku razjasni pogled, mu vljuje pogum za nadaljnje soočanje z življenjem. Če se pri prakticiranju meditativnih tehnik sprašujemo, v kolikšni meri lahko vplivajo na posamezna doživetja cilji, katerim posameznik v meditaciji sledi, so spontana doživetja v naravi precej enotna, z mističnimi kvalitetai, kot so doživljanje blaženosti, vznesečnosti, izpoljenosti z ljubeznijo, izničanja problemov, preplavljenosti, spremenjenega

zaznavanja časa in prostora ter zlitja z naravo. Spontanost doživetja ne pomeni nepripravljenosti na doživetje. Spontano doživetje PSZ, ki ga posameznik lahko integrira v življenje tukaj in zdaj, s pozitivnim vplivom na njegovo nadaljnje življenje v odnosu do sebe in sveta na sploh, lahko kvečjemu odraža posameznikovo pripravljenost na spremembo. Samo doživetje posebnega zavedanja se vedno zgodi neodvisno od posameznikove volje, čeprav je priprava nanj lahko zavestna (James, 1990).

Velikokrat se zgodijo spontana doživetja PSZ v stanju psihofizičnega stresa (17%), kamor uvrščam tudi stanje zaljubljenosti (6%). Psihofizične travme, npr. srečanje s smrtjo, intenzivni seminarji z delom na sebi, prelomna življenjska obdobja, ko človek dela bilanco preteklega obdobja, lahko vodijo do spontanega doživetja PSZ, ki so včasih tako močna, da lahko obrnejo posameznikovo življenjsko paradigmo na glavo. V teh primerih je zelo pomembno vprašanje povratka posameznika v življenje tukaj in zdaj. Vrnitev je lažja, če je posameznik deležen podpore in razumevanja bližnjih oz. soljudi. Poglejmo si tak primer:

Opis 5:

"Zgodilo se je v bolnišnici, na porodu, kamor so me odpeljali na carski rez. Med operacijo sem se zbudila. Med delavci je zavladala panika, okoli mene jih je bilo kar nekaj. V steklenico z umetno hrano so mi dodali neko tekočino, nato pa sem začutila neko brenčanje, dogajale so se hude stvari - kot bi sanjala, da sem pod giljotino. Nato pa sem se videla kot v balonu nad seboj. Vse sem videla, tudi slišala. Videla sem, da so dečka odnesli v drugo sobo. Sama pa sem zašla v nek predor, klicala sem na pomoč Boga. Kmalu sem zagledala malo lučko, ki me je klicala. Bilo mi je v veliko olajšanje. Bolj ko sem se pomikala proti luči, večja je bila. Bila je oranžne barve, a ne zaslepljujoča. Vsa sem bila prevzeta od te luči. Lepota, ki je človek v življenju nikoli ne doživi. Ko sem bila že vsa v svetlobi, samo še korak je manjkal, pa mi je svetloba (mislim, da sem opazila tudi obrise Božjega Obličja) dejala: 'Ne smeš naprej, moraš se vrniti nazaj, ker imaš obveznosti'. Dobila sem tudi veliko navodil za nadaljnje življenje. Ko sem se znašla v budnem stanju, je bila ob meni v šok-sobi višja medicinska sestra. Začela sem jokati, to je bil zame res pravi šok, priti nazaj na Zemljo. To stanje, ki sem ga doživela, je bilo občutek spokojnosti, miru in ljubezni. Tukajšnje stanje na Zemlji je prava mora, še posebej zame, ker sem želela nekaj storiti za dobro ljudi, pa me niso sprejeli. Človek si sam le težka utira pot naprej. Moj odnos je vse drugačen kot pred tem. Z eno besedo - razumem več kot tukajšnji ljudje. Ne razumejo me ali se celo norčujejo iz mene, ker sem šla v glasbeno šolo v moji starosti 32 let."

Doživetje PSZ je radikalno vplivalo na nadaljnje življenje preizkušanke tako zelo, da je bila njena integracija v skupnost ogrožena. Posameznik, ki doživi PSZ, lahko v tradicionalnih okvirih vaše skupnosti ostane zelo sam in njegove pobude k spremembi okolica hitro označi za čudaške. Doživetje PSZ vedno predstavlja tudi nevarnost zdrsa v "norost". Na drugi strani pa, ker so doživetja PSZ v zahodni kulturi pojmovana kot eksotična, velikokrat celo patološka, jih ljudje zadržijo zase, o njih ne govorijo.

Doživetij PSZ ne moremo razumeti brez lastne izkušnje, ker se preveč razlikujejo od vsakdanje budne zavesti. Doživetja je tudi težko opisati, kot da ne bi imeli primernih besed. Neopisljivost doživetja je ena od pomembnih značilnosti PSZ (James, 1936).

Menim, da so bili pomembni sprožilci PSZ, ki vzburjenje povečujejo, npr. stres, zaljubljenost, uživanje drog, na drugi strani pa sprožilci, ki vzburjenje zmanjšujejo, npr. meditacija, kontemplacija, sprostitvene tehnike ipd. V vsakdanjem življenju se v določenih obdobjih srečujemo z velikimi obremenitvami, ki povzročajo hud psihofizični stres. Ta obdobja nudijo ali celo zahtevajo spremembo, premik, ki se lahko izrazi tudi

skozi doživetja PSZ. Istočasno obstaja nevarnost, da nas dogajanje izčrpa, nas pelje tudi v "norost". Vsako močno doživetje PSZ je tudi nevarnost, da posameznik ne more več pristati na trdnih tleh, oz. kot so velikokrat navajali ljudje s psihotičnimi težavami, "da se ne more več prizemljiti". Na drugi strani nižja stopnja vznburjenja, npr. sprehod v naravi, kontemplacija, meditacija, avtohipnoza, omogočajo pristnejši stik s svojo notranjostjo, vpogled v stvari, do katerih navadno nimamo dostopa. Tudi v tem primeru obstaja nevarnost, da se posameznik izgubi v svetu notranjih slik, da je stik s tukaj in zdaj vedno bolj šibek. Sprememba vznburjenja olajšuje vstop v PSZ, kar so s pridom uporabljali že šamani in zastopniki tradicionalnih mističnih smeri. Njihova paleta možnih sprožilcev PSZ je segala od tehnik, ki so vznburjenje povečevale, npr. ekstatični plesi v kombinaciji z glasbo, ali so vznburjenje zmanjševali, npr. joga sistem, senzorna deprivacija ipd. Sprememba vznburjenja ni vezana samo na zunanje sprožilce, v veliki meri je odvisna od posameznikovega psihofizičnega stanja.

Značilnosti, vrste in bazične dimenzije posebnih stanj zavesti

Z analizo vsebine opisov doživetij PSZ sem izločila štiri glavne kategorije, v katere sem uvrstila značilnosti doživljanja PSZ. V prvo kategorijo sem uvrstila **spremembe v zaznavanju telesa, časa in prostora**, v drugo **spremembe v čustvovanju**, v tretjo **doživljajske fenomene (astralna potovanja, uvidi, doživetje rojstva in smrti, transpersonalna doživetja, mistična doživetja itn.)**, v četrto pa **spremembe v odnosu do sebe in okolice po doživetju**. Dittrich (1993) navaja, da PSZ ne zajemajo samo spremembe čustvovanja ali motorične aktivnosti, temveč tudi nenavadno doživetje sebe in okolice.

Večina oseb, ki so opisale PSZ, navaja spremenjeno zaznavanje telesa. Predpostavljam, da je spremenjeno zaznavanje telesa vsaj v določeni meri povezano s prvo spremembo, ki jo povzroči povečano ali zmanjšano vznburjenje možganske aktivnosti in telesnih funkcij, na katere vpliva delovanje avtonomnega živčnega sistema, hormonskega, nevrottransmitterskega in nevromodulatorskega sistema v neprestani krožni povezanosti s psihično aktivnostjo posameznika tukaj in zdaj. V PSZ, ki so inducirana s pomočjo droge, se v prvi fazi pojavi sprememba v zaznavanju (Grof, 1988). Spremembi zaznavanja lahko sledi soočenje z globljimi individualnimi, psihodinamskimi vsebinami ter tudi s kolektivnimi in transpersonalnimi vsebinami zavesti (Krippner, 1972; Grof, 1988). Če vzamem primer hipnagoškega stanja zavesti pred spanjem: posameznik se umiri, v telesu lahko začuti sproščenost, ni mu do premikanja, lahko se pojavijo občutki, da se telo pograza, širi ali raztaplja, pred zaprtimi očmi se lahko vrtijo različne slike neodvisno od posameznikove volje, nato posameznik zaspi, lahko pa sledijo tudi fenomeni, ki so značilni za meditativna stanja, transpersonalna doživetja. V primeru sprostitvenih tehnik, npr. avtogeni trening, avtohipnoza, lahko tudi v prvi fazi opazimo spremembe telesnih občutkov, kot so spremenjeno zaznavanje teže, zaznavanje toplote, negibnost, sprememba dihanja, bitja srca. Spremeni se tudi občutek za čas in prostor, nastopijo ali zbledijo čustva, nato pa lahko sledijo tudi doživljajski fenomeni, kot so zunajtelesna doživetja, občutki enosti z vsem, uvidi, spoznanja ali doživetje praznine itn. V toku vsakdana večkrat doživljamo trenutke, ko nam telo sporoča, da bi se rado ustavilo, spočilo, umaknilo, lahko se tudi spontano sproži dnevno sanjarjenje z intenzivnimi notranjimi slikami. V teh trenutkih je vstop v PSZ olajšan, saj so se v telesu že vzpostavili mehanizmi umirjanja. Na drugi strani pa npr. tudi kreativno delo, ki zahteva visoko stopnjo koncentracije, usmeritev pozornosti na določeno število dražljajev, intimen medosebni stik lahko vodi do sprememb v zaznavanju telesa, časa in prostora.

Kot pomembna sestavina PSZ se je pokazala valenca čustvenega doživljanja med doživetjem. Menim, da se na osnovi valence prevladujočega čustvenega doživljanja med PSZ kaže trend grupiranja značilnosti PSZ in njegovih vplivov na nadaljnji odnos posameznika do sebe in okolice v dve večji skupini. Veliko število statistično pomembnih povezav s spremembami med doživetjem in po doživetju sta dobili podkategoriji prevladujočih čustev med doživetjem:

1. podkategorija: občutki ogroženosti, strahu, tesnobe;
2. podkategorija: občutki blaženosti, ljubezni, vzhičenosti, sreče, miru.

Positivna povezanost prve podkategorije je pomenila negativno povezanost druge podkategorije čustvenega doživljanja s spremembami med doživetjem in po doživetju. Medsebojna povezanost je tudi negativna ($r = -0.52$, $p < 0.05$). **Občutki ogroženosti, strahu, tesnobe med doživetjem** so povezani z doživljanjem nezmožnosti kontrole telesa, zaznavanjem počasnejšega minevanja časa, doživljanjem strahu pred izničenjem, napada misli med doživetjem, doživljanjem strahu, tesnobe neposredno po doživetju, psihične krize, trpljenja, odtujenosti od okolice, doživljanjem strahu pred ponovnim doživetjem zaradi njegovega dolgoročnega vpliva. Posamezniki so pogosteje poudarjali pomen povratka v realnost ter zanikali doživetje kot pomembno za njihov osebni in duhovni razvoj. **Občutki blaženosti, ljubezni, vzhičenosti, sreče, miru med doživetjem** pa so povezani z doživljanjem breztežnosti, lebdjenja telesa, doživljanjem brezčasnosti ali da je čas mineval hitreje, doživljanjem nepomembnosti starih bremen, čutenjem, da je vse eno, doživljanjem povezanosti z vsemi in vsem, z doživetjem stika z bistvom življenja. Posamezniki pogosteje navajajo, da se jim je po doživetju spremenil odnos do sebe v smislu boljše samopodobe, da so odkrili notranjo moč, večjo voljo do življenja, da so spoznali "notranji jaz" ipd. Do okolice so čutili večje sprejemanje, spoštovanje, vzpostavili so bolj ljubeč odnos do vseh in vsega, začutili so večjo odgovornost, soočili so se z minljivostjo in potrebo po redefiniranju stvari, bili so hvaležni za doživetje in so ga ocenili kot pomembno za njihovo osebnostno in duhovno rast, ker se jim je spremenil pogled na sveti. Svet so začeli gledati bolj celostno, začutili so tudi pomembnost drugih dimenzij življenja, ne samo materialne. Posamezniki navadno niso doživeli takega doživetja pod vplivom drog in niso doživljali strahu, da se ne bi mogli vrniti v življenje tukaj in zdaj.

Dittrich (1993) navaja tri bazične dimenzije posebnih stanj zavesti: "mistično" dimenzijo, dimenzijo "ego-ogroženosti" ter dimenzijo "vizij". Mistična dimenzija bi lahko bila paralela fenomenom, ki se povezujejo z občutki blaženosti, ljubezni, vzhičenosti, sreče, miru, dimenzija "ego-ogroženosti" pa paralela fenomenom, ki se povezujejo z občutki ogroženosti, strahu, tesnobe. To nakazujejo tudi rezultati ugotovljenih povezav med faktorji na Vprašalniku o spremenjenih stanjih zavesti II, ki temelji na raziskavi o bazičnih dimenzijah, ter kategorijami, dobljenimi na osnovi analize vsebine opisov doživetij. **Faktor, ki vsebuje značilnosti mističnega doživetja**, se pozitivno povezuje z doživljanjem preseganja telesnih meja, doživljanjem breztežnosti, lebdjenja telesa med doživetjem, z doživljanjem blaženosti, ljubezni, miru, izpolnjenosti, z doživljanjem vpogleda v preteklost ali prejšnja življenja, z doživljanjem, da je vse eno, z doživljanjem zadovoljstva, sreče, miru, spokojnosti po doživetju in tudi hujšimi motnjami psihičnega delovanja, npr. psihozo, s spremembo odnosa do sebe v smislu pozitivnejše samopodobe, spoznanja "notranjega jaza" in potrebe po redefiniranju stvari, s spremembo odnosa do okolice v smislu večjega sprejemanja, spoštovanja in doživljanja narave, ljudi kot lepših in pozitivno z oceno doživetja kot pomembnega za osebnostno in duhovno rast. **Faktor ego-ogroženosti** pa se pozitivno povezuje z nezmožnostjo kontrole telesa, z zaznavanjem počasnejšega minevanja časa, z občutenjem

ogroženosti, tesnobe, strahu pred izničenjem, z doživljanjem napada misli in tudi hujšimi motnjami psihičnega delovanja, npr. psihozo po doživetju, z dolgoročnim vplivom doživetja v smislu bolečega psihičnega stanja, večje odtujenosti in strahu pred neznanim, izogibanjem doživetju; negativno se povezuje z doživljanjem doživetja kot pomembnega za osebnostno in duhovno rast v smislu drugačnega pogleda na svet.

Menim, da temeljno čustveno doživljanje pomembno prispeva k razlikam v doživljanju PSZ in potrjuje obstoj dveh bazičnih dimenzij PSZ. Na eni strani lahko govorimo o pozitivno vrednotenih doživetjih, ki imajo značilnosti mističnega doživetja (Dittrich, 1993), na drugi strani pa o izrazito negativno vrednotenih doživetjih, ki jih označuje doživljanje strahu, groze, tesnobe, kvalitete ego-ogroženosti (Dittrich, 1993). Rezultati kažejo, da bazično čustveno doživljanje pomembno vpliva na spremembo odnosa do sebe in okolice po doživetju. Menim pa, da na prisotnost posamezne dimenzije pomembno vplivajo osebni faktorji, predvsem posameznikova notranja in zunanja integriranost, moč Jaza in trdnost identitete, ki odraža njegovo pripravljenost na doživetje, ter psihofizično stanje posameznika pred doživetjem, ki zrcali njegovo celotno osebnost v trenutnem kontekstu.

Rezultati kažejo, da dimenzija pozitivnosti doživljanja ne loči med seboj psihotičnih in mističnih doživetij. Tudi doživetje blaženosti, mističnega razodetja lahko vodi v psihozo. V življenju blažena izkušnja rada spremeni svoje značilnosti, če pre-dolgo traja. Posameznik, ki doživlja psihotično, marsikdaj preživlja čase nebeške sreče, vendar dejstvo, da ne ve kdaj, če sploh kdaj, mu bo dovoljeno, da se vrne v vsakdanje življenje, celo nebesa naredi strašna (Huxley, 1993). Ena od značilnosti PSZ je, da v primerjavi s psihiatričnimi obolenji trajajo le nekaj ur (Dittrich, 1993).

Zaključek

Rezultati so pokazali, da se doživetje PSZ navadno povezuje z določenimi okoliščinami in sprožilci, pod vplivom katerih je večja verjetnost doživetja spremenjenega zavedanja. Izpostavljenost določenim okoliščinam in sprožilcem je lahko spontana ali rezultat zavestnega iskanja. Doživljanje PSZ zajema celo vrsto sprememb v zaznavanju (spremenjeno zaznavanje telesa, časa, prostora), čustvovanju, mišljenju, tudi pojavljanje raznih fenomenov, kot so zunajtelesnatelesna izkustva, izkustva rojstva, paranormalno delovanje itn. V tem primeru gre že za določene kategorije, v katere raziskovalci ali posamezniki sami poskušajo uvrstiti določeno kombinacijo sprememb. Posamezniki doživljajo spremembo, ki se po doživetju velikokrat izrazi tudi v spremenjenem odnosu do sebe in okolice. Lahko gre za doživetje, ki k integraciji posameznika prispeva, ali pa za doživetje, ki njegovo integracijo ogrozi. V tem primeru je pomembna podpora v skupnosti.

Ne glede na vrsto sprožilcev lahko sklepamo na obstoj vsaj dveh bazičnih dimenzij PSZ. Menim, da se glede na oceno pozitivnosti doživljanja PSZ njegove značilnosti in vplivi grupirajo v dve osnovni skupini. Na eni strani lahko govorimo o pozitivno vrednotenih doživetjih, značilnostih mističnega doživetja (Dittrich, 1993), na drugi strani pa o izrazito negativno vrednotenih doživetjih, za katere je značilno doživljanje strahu, groze, tesnobe, kvalitete ego-ogroženosti (Dittrich, 1993). Menim, da imajo v tem primeru odločujočo vlogo osebni faktorji, predvsem posameznikova notranja in zunanja integriranost ter trenutno psihofizično stanje.

Raziskava me je pripeljala tudi do sledečih razmišljanj:

1. Doživljanje PSZ je vezano na določen kontekst, ki ga tvori splet različnih širših družbenih, socialnih vplivov ter sprožilcev in okoliščin.

2. Pomembno je razlikovati med doživetjem samim po sebi in opisom doživetja.
3. Sprožilci delujejo vedno v interakciji s trenutnim psihofizičnim in duhovnim stanjem posameznika.
4. Spremenjeno stanje zavesti omogoča nov pogled, premik, lahko pa tudi pripomore k večanju osebne negotovosti in dezintegracije.

Menim, da se v toku življenja vsi ljudje srečajo z doživetjem drugačnega zavedanja, ki je toliko drugačno od običajne zavesti, da jih zbega, preseneti. Tem doživetjem pa velikokrat ne namenijo pozornosti, jih ne raziskujejo, ker daljše srečanje lahko prebudi strah, negotovost, pomeni srečanje z bolečino in vsem tistim, kar se je v posamezniku v toku življenja nakopičilo, kar ni mogel ali hotel videti v kompleksnem sistemu življenja. Posameznika postavijo pred zrcalo in mu narekujejo spremembo, ki pa ni enostavna, temveč predstavlja dolgotrajno učenje v novo smer brez navidezne gotovosti. To je proces, ki ga opisujejo mistični spisi, pa tudi proces, značilen za psihoterapijo, ne glede na paradigmo, ki ji le-ta sledi. Današnji čas ni naklonjen ustavljanju, upočasnjevanju, estetskemu doživljanju, kar omogoča stik z lastno notranjostjo, niti ni naklonjen negovanju dolgotrajnih, človeško pomembnih medosebnih odnosov. Vse to hromi glavno usmeritev naše družbe, ki teži k dosežkom, uspehom, učinkovitosti za vsako ceno, tudi za ceno kvalitete odnosa do sebe in do svojega bližnjega. Soočamo se s paradoksom današnjega časa. Na eni strani učinkovitost, uspeh, vse več dobrin, kar poskušamo uravnovesiti z vse več zabave, različnimi dejavnostmi prostega časa, na drugi strani pa nam telo in ekologija sporočata, da bi morali razviti nove ali odkriti nam že dane vzorce življenja, da bomo v okolju, ki smo ga v industrijski dobi in dobi informatike ustvarili, lahko preživel.

Če opazujemo valovanje zavesti v toku vsakdanjega življenja, lahko vidimo, da obstajajo še neuporabljeni viri, ki pa jih v naši pozitivistično naravnani kulturi zelo hitro označimo za nadnaravne in s tem eksotične ali patološke, ker se razlikujejo od prevladujočega vzorca življenja. Npr. sanjsko stanje je tudi posebno stanje zavesti, a ker je tako vsakdanje, se ga večinoma ne bojimo. Nekateri mu ne posvečajo pozornosti, za druge pa pomeni dostop do sporočil nezavednega, telesa, "notranjega jaza". To je pogosto tudi funkcija drugih stanj zavesti (tudi negativnih). PSZ nudijo možnost spremembe, ko za nekaj časa prestopimo običajne okvire mišljenja, vedenja in zaznavanja, in nosijo sporočila, ki jih je možno razumeti v kontekstu posameznikove življenjske situacije in kulture. PSZ so kot neusahljiv vir dragocenih spoznanj negovala že prvobitna ljudstva šamanske tradicije, mistične tradicije starega vzhoda in zahoda ter tudi različne psihoterapevtske smeri tega stoletja. Res pa je, da doživljanje PSZ razlagamo na mnoge načine, kar pogosto povzroča zmedo, ki stopnjuje strah, negotovost in nezaupanje. Večkrat pa se PSZ izkoriščajo tudi za (ne)hotno zlorabo in zavažanje ljudi, npr. nekatere sekte.

Menim, da je za razumevanje PSZ pomembno razumevanje jezika, ki se v kontekstu določene kulture razvija, na drugi strani pa je ravno tako pomembno poznavanje fizioloških in psiholoških mehanizmov. V pričujočem članku sem želela nakazati kompleksnot fenomena PSZ, ker menim, da je na ta način možno prispevati k njihovi demistifikaciji.

LITERATURA

- Almond, C. P. (1982). *Mystical Experience and Religious Doctrine*. New York: Mouton Publishers.
- Ammon, G. (1986). Ego - strukturalni ples - kot zdravljenje in kot izkušnja. *Dynamische Psychiatrie*, 19 (4/5), 317-342 (prevod dr. med. M. Možina).
- Copstake, D. R. in Malony, H. N. (1993). Adverse effects of charismatic experiences: A reconsideration. *Journal of Psychology and Christianity*, 12(3), 236-244.
- Dittrich, A. (1993). Psychological aspects of altered states of consciousness of the LSD type: measurement of their basic dimensions and prediction of individual differences. Pletscher, A. in Ladewig, D. *A Symposium of the Swiss Academy of Medical Sciences, Lugano-Agno, 50 Years of LSD - current status and perspectives of hallucinogens* (101-118). London: The Parthenon Publishing Group.
- Ferguson, M. (1995). *Vodnarjeva zarota 1/2. osebna in družbena preobrazba v 80-ih*. Ljubljana: Adhocracy.
- Fischer, R. (1972). On Creative, Psychotic and Ecstatic States. White, J., *The Highest State of Consciousness* (175-194). New York: Anchor Books.
- Forman, R. K. C. (1996). "What Does Mysticism have to Teach Us About Consciousness?". *Towards a Science of Consciousness 1996 (Tucson II Conference Proceedings)*, Program in religion. New York: Hunter College, City University of New York.
- Grof, S. (1988). *The Adventure of Self-discovery*. Albany: State University of New York.
- Huxley, A. (1972). Visionary Experience. White, J., *The Highest State of Consciousness* (34-57). New York: Anchor Books.
- Huxley, A. (1993). *Vrata zaznavanja. Nebesa in pekel*. Ljubljana: Studia Humanitatis.
- Jakobi, J. (1993). *Jungov put individualizacije*. Skopje: Olja Ivanovska.
- James, W. (1990). *Raznolikosti religioznog iskustva*. Zagreb: Naprijed.
- Jung, C. G. (1994). *Sodobni človek išče dušo*. Ljubljana: Julija Pergar.
- Krippner, S. (1972). Altered States of Consciousness. White, J., *The Highest State of Consciousness* (1-7). New York: Anchor Books.
- Lamovec, T. (1995). *Ko rešitev postane problem in zdravilo postane strup*. Ljubljana: Lumi.
- Maslow, A. H. (1982). *Motivacija i ličnost*. Beograd: Nolit.
- Maslow, A. H. (1972). The "Core-Religious" or "Transcendent" Experience. White, J., *The Highest State of Consciousness* (352-364). New York: Anchor Books.
- Maupin, W. A. (1972). Zen Buddhism: A Psychological Review. White, J., *The Highest State of Consciousness* (204-224). New York: Anchor Books.
- Miličinski, L. (1990). O mističnem ali meditativnem doživetju. *Primorska srečanja*, 108/109.
- Moody, R. (1984). *Življenje po življenju*. Zagreb: Prosvjeta.
- Musek, J. (1993). *Znanstvena podoba osebnosti*. Ljubljana: Educy.
- Musek, J. (1995). *Neznanke duha*. Ljubljana: Educy.
- Musek, J. (1997). Onstranska pričevanja in obsmrtno izkustvo, znanost pred izzivom. *Aura*, 96, 12-14.
- Myers, O. C. (1972). The Mystical Experience: Facts and Values. White, J., *The Highest State of Consciousness* (135-153). New York: Anchor Books.
- Naxon - Ripinsky, M. (1993). *The Nature of Shamanism*. Albany: State University of New York.
- Pahnke, W. N. (1972). Drugs and Mysticism. White, J., *The Highest State of Consciousness* (257-277). New York: Anchor Books.
- Peruš, M. (1995). *Vse v enem, eno v vsem - možgani in duševnost v analizi in sintezi*. Ljubljana: DZS.
- Peruš, M. (1997). *Vsenavočnost zavesti*. Ljubljana: DZS.
- Prince, R., Savage, C. (1972). Mystical States and the Concept of Regression. White, J., *The Highest State of Consciousness* (114-134). New York: Anchor Books.
- Šugman, B. L. (1996). Pojmovanje zavesti in zaznave v jeziku kibernetike II. reda. *Psihološka obzorja*, 5(4), 61-71.
- Velmans, M. (1996). An introduction to the science of consciousness. Velmans, M., *The Science of Consciousness* (1-22). London/New York: Routledge.
- Wapnick, K. (1972). Mysticism and Schizophrenia. White, J., *The Highest State of Consciousness* (152-174). New York: Anchor Books.