

WŁODZISŁAW DUCH



Stany świadomości

„Nasza normalna świadomość, którą nazywamy racjonalną, jest tylko jednym szczególnym typem świadomości, wokół której, oddzielone przez cieniutkie zasłony, leżą zupełnie odmienne potencjalne formy świadomości... Żaden pogląd na świat nie uwzględniający innych form świadomości nie może być całkowitym”.

William James

Poznawanie świata zaczęło się od tego, co najdalsze — astronomicznych obserwacji planet i gwiazd — by w miarę postępu nauki zbliżyć się coraz bardziej do obserwatora, do samego „centrum poznania”. Nauka o istocie świadomości jeszcze się na dobre nie rozwinęła, niemniej w ostatnich latach można zaobserwować wielki postęp w tym kierunku, zarówno dzięki badaniom nad sztuczną inteligencją, jak i nowym prądom w psychologii. Obiektywnym opisem zjawisk psychicznych zajmuje się psychologia behawioralna, traktująca człowieka jako obiekt, rzecz, którą można badać. Psychoanaliza interesuje się wnętrzem człowieka, zakładając jednak przy tym, że nie różni się on w istocie od zwierzęcia, że rządzą nim te same popędy. „Trzecia siła”, psychologia humanistyczna, powstała na początku lat sześćdziesiątych, kładzie nacisk przede wszystkim na wyższe potrzeby człowieka, takie jak potrzeba miłości, przyjaźni, godności, indywidualności, na ludzkie aspiracje i wartości. Główny jej twórca, Abraham Maslow (ur. 1908 — zm. 1970), uważał wyższe potrzeby człowieka za potrzeby zakorzenione biologicznie, w podobny sposób

jak potrzeba dostatecznej ilości odpowiednich witamin. Pojęcie wartości, uprzednio odrzucone jako „nienaukowe”, zajęło w psychologii humanistycznej centralne miejsce.

Przy końcu lat sześćdziesiątych Maslow, „największy psycholog amerykański od czasów Williama Jamesa”, jak go nazywano, zainteresował się głębiej ludźmi, którzy zaspokoiли swoje wyższe potrzeby, rozwiązali swoje konflikty wewnętrzne, osiągnęli harmonię i spokój. Takich szczęśliwców jest z pewnością stosunkowo niewielu, lecz motywacja ich działalności, ich potrzeby, które można by nazwać metapotrzebami lub potrzebami „transpersonalnymi”, gdyż przekraczają one potrzeby „ja”, ego danej osoby, są niezwykle ważne z punktu widzenia kierunku, w którym może zmierzać ludzkość. Z badań takich najbardziej rozwiniętych, najzdrowszych, w pełni zintegrowanych jednostek społeczeństwa, wyłoniła się „czwarta siła” psychologii amerykańskiej — psychologia transpersonalna. Kierunek ten interesuje się szczególnie takimi sprawami jak świadomość istnienia, wyrażanie i aktualizacja metapotrzeb, takich jak potrzeba prawdy, piękna, doskonałości, prostoty, wartości ostatecznych; transcendencją indywidualnej jaźni, stanem jedności, doświadczeniami szczytowymi, ekstazą, przeżyciami mistycznymi, teoriami i praktykami medytacji, wartościami transpersonalnymi. Tematy te są częściowo pokrewne psychologii religii, jednak psychologia transpersonalna ujmuje je w znacznie szerszym kontekście. Po zebraniu obszernego materiału empirycznego Maslow napisał: „Jeśli skupicie się (tak jak ja to zrobiłem) na doświadczeniach szczytowych, mających prawie wszystkie cechy tradycyjnie przypisywane doświadczeniom religijnym, niezależnych od szczególnego wyznania lub jego braku, niezależnych od szczególnego miejsca, można będzie wówczas mówić o sakralizacji całego życia. Mogę stwierdzić, że te doświadczenia mogą zdarzyć się w dowolnym czasie, dowolnym miejscu i praktycznie każdemu”.

Doświadczenia szczytowe, doświadczenia istnienia, poznania, iluminacji, przebudzenia, zdarzają się najczęściej ludziom psychicznie najzdrowszym i najbardziej twórczym, stając się najcenniejszymi przeżyciami w ich życiu. R. Bucke, autor książki „Cosmic Consciousness”, zawierającej opisy doświadczeń szczytowych kilkunastu osób, tak pisze o swoim własnym przeżyciu: „...natychmiast przyszło niemożliwe do opisania rozjaśnienie intelektualne. Pomędzy innymi rzeczami — nie doszedłem do przekonania, ale zobaczyłem — że wszechświat nie jest ułożony z materii martwej, tylko przeciwnie, jest żywą obecnością; uświadomiłem sobie własną nieśmiertelność... Wizja trwała tylko kilka sekund i przeminęła, lecz pamięć o niej i poczucie rzeczywistości tego, czego mnie nauczyła, pozostało w ciągu ćwierci stulecia, która upłynęła od tego czasu”.

Podobnych opisów można by przytoczyć wiele: doświadczenia szczytowe mieli zarówno ludzie wielcy i znani, tacy jak Jung, Schweizer czy Einstein, jak i ludzie całkiem przeciętni. Nie są to tylko silne przeżycia, lecz chwilowe wejście w odmienny stan świadomości.

Każdy z nas zna z własnego doświadczenia przynajmniej trzy stany świadomości: głęboki sen, sen z marzeniami sennymi i stan jawy. Bardziej subtelne rozróżnienia podają i tu kilka stanów pośrednich. Jeśli za kierunek „wzwyż” przyjmujemy kierunek intensyfikacji świadomości, pełniejszego odbioru rzeczywistości, uporządkowanie stanów od niższego do wyższego będzie takie jak powyżej. Istnieją wyższe stany świadomości niż stan zwykłej jawy. Różni autorzy przeprowadzają odmienne klasyfikacje, wyróżniając od kilku do kilkunastu takich stanów.

Charles Tart, przedstawiciel psychologii transpersonalnej, jest obecnie największym autorytetem w sprawach odmiennych stanów świadomości, a więc stanów będących wynikiem wszelkiego rodzaju transów, takich jak transy taneczne, transy szamanów, mediów czy transy religijne; działania środków chemicznych, takich jak narkotyki psychodeliczne;

chorób psychicznych, np. schizofrenii, hipnozy, deprywacji sensorycznej, wszelkich praktyk medytacji i innych rodzajów działalności ludzkiej. W średniowieczu czarownice udające się na sabat nie używały oczywiście miotła, lecz tzw. kotycki czarownic. Na podobnej zasadzie działa zbudowane niedawno urządzenie do wprowadzania w odmienny stan świadomości, zwane w skrócie ASCID (Altered State of Consciousness Induction Device). Jest to rodzaj wahadła, w którym spoczywa unieruchomiona osoba opierając się na płóciennych lub skórzanych pasach. Aby ograniczyć dopływ bodźców zewnętrznych zawiązuje się jej oczy i zatyka uszy. Zwykle po kilku minutach następuje utrata poczucia czasu i przestrzeni. Jean Houston, która prowadziła eksperymenty z tym urządzeniem, pisze: „Wielu osobom wydaje się, że lecą przez jakieś wiry i mgły. Mgły barwią się na różne kolory i powoli rozpraszają, ustępując miejsca światu własnych wyobrażeń, który nie tylko jest wyraźnie widziany, lecz również odbierany przez zmysły — słuch, dotyk, a nawet smak. Często w takich doświadczeniach subiektywnej rzeczywistości przeżywa się rozbudowane fantazje, podobne do bajek i mitów, z elementami archetypów, wizytami do innych światów czy wymiarów”.

Wyższe stany świadomości, stanowiące pewien podzbiór wszystkich stanów odmiennych, można osiągnąć dzięki medytacji. „Prawdopodobnie najdokładniejsze mapy stref świadomości można dziś znaleźć wśród nauk systemów religijnych Wschodu. Poza powszechnie znanymi stanami umysłu syntezy Wschodu opisują takie stany, które dopiero niedawno zostały rozpoznane i są badane przez psychologów na Zachodzie. To, co przez wieki stanowiło fundamentalne transcendentale doświadczenie religijne, a więc było opisywane w terminologii systemów religijnych, zaczyna być tłumaczone na język współczesnej psychologii” — pisze znany psycholog z Harvardu, David Goleman. Wstępnym warunkiem trwałego osiągnięcia wyższego stanu psychicznego jest odpowiednia czystość moralna. „Stare psychologie Zachodu, przyjmując jako podstawę takie rzeczy jak dynamika seksualna lub dążenia do władzy, tracą swoje zastosowanie w tych nowych strefach umysłu, tak samo jak fizyka Newtona nie może być użyta dla zrozumienia świata atomów”.

Spontaniczne doświadczenia szczytowe i ekstaza z nimi związana są wynikiem zbyt gwałtownego wejścia w takie „wyższe” stany umysłu. Oto, co pisze Śri Aurobindo na ten temat: „Zamiast mdleć na szczycie, lub tym co się za ten szczyt bierze, i wierzyć, że ekstaza jest oznaką postępu, poszukiwacz musi zrozumieć, że to tylko oznaka nieświadomości i pracować, by odkryć przysłonięte życie. Spróbuj rozwinąć własną indywidualność, a będziesz w stanie wejść w te regiony w pełni świadomości”.

Osiągane stany psychiczne zależą od systemu, jaki się praktykuje, np. tradycyjna terminologia buddyjska wyróżnia dwie drogi do osiągnięcia Nirwany, stanu najwyższego, przy czym jedną z tych dróg, drogę medytacji, dzieli na dziewięć, a drugą, drogę obserwacji, na trzy stany pośrednie. Jeśli uznać, że introspekcja jako metoda psychologiczna ma jakąkolwiek wartość, niezwykle skomplikowana psychologia buddyjska staje się godną bacznej uwagi ze strony psychologii współczesnej, gdyż buddyjscy mnisi doszli w stosowaniu introspekcji do szczytów możliwości.

Zbyt gorliwe studiowanie mapy może przyczynić się do opóźnienia podróży, dlatego Buddyzm przestrzega przed teoretycznym zagłębianiem się w te zagadnienia zanim nie osiągnie się samemu odpowiedniego stanu. Ponieważ stany psychiczne mogą zmieniać się zarówno w sposób dyskretny, jak i ciągly, wykraczają przy tym poza naszą

codzienne doświadczenia i ich pełny opis jest niemożliwy, niektóre tradycje nie wprowadzają prawie żadnych rozróżnień, nazywając tylko najwyższy możliwy do osiągnięcia stan — Nirwana, Samadhi, Moksza, Turiya, Stan Buddy czy posiadanie Tao — zależnie od konkretnej tradycji.

Interpretacja przeżyć szczytowych i wyższych stanów świadomości uwarunkowana jest przez wyobrażenia o świecie człowieka, który ich doświadcza. Świadome lub podświadome oczekiwanie pewnych wizji i przeżyć powoduje, że w pewnych warunkach, np. w czasie medytacji, mogą się one pojawić i to w sposób gwałtowny, zaburzający normalne funkcje świadomości. Dotyczy to szczególnie przeżyć mistycznych, o charakterze religijnym — jest wtedy bardzo łatwo pomylić wizje i stany wewnętrzne przypisując im realną egzystencję poza psychiką. Pod tym względem jedynie Buddyzm i Taoizm stoją na konsekwentnie psychologicznym stanowisku.

Aby osiągnąć wyższy stan psychiczny trzeba przebić się przez wszystkie wizje i złudne stany umysłu, jakie mogą się pojawić — nie mają one większego znaczenia niż podobne wizje narkotyczne, a przypisywanie im wartości stanowi przeszkodę w dalszym rozwoju. Autentyczne osiągnięcie wyższego stanu świadomości związane jest z przemianą wewnętrzną całej psychiki, przemianą, która ma znaczenie nie tylko dla danej jednostki, lecz wywołuje konkretny, korzystny wpływ na społeczeństwo. Przykładem może tu służyć życie Buddy, Ramakrishny czy Sri Aurobindo.

Nasza znajomość wyższych stanów świadomości opiera się głównie na relacjach ludzi, którzy ich doświadczyli, ludzi, których można było spotkać tysiące lat temu, i ludzi, których można spotkać dzisiaj. To wspólne świadectwo dawane w ciągu tysięcy lat przez przedstawicieli wszystkich większych kultur powinno wystarczyć, by uznać takie stany świadomości za istniejące obiektywnie. Nie jesteśmy jednak skazani tylko na takie świadectwa. Każdy stan psychiczny związany jest z określonym stanem całego organizmu, a więc pewnej klasyfikacji stanów świadomości dokonać można na drodze badań fizjologicznych i neurofizjologicznych. Najlepszym przykładem może tu być stan wytwarzający się w czasie praktyki Medytacji Transcendentalnej, zwany stanem TC (Transcendental Consciousness, czyli Transcendentalna Świadomość), który Keith Wallace na podstawie swoich licznych badań nad fizjologią i neurofizjologią medytacji zaproponował uznać za czwarty główny stan świadomości. Różne stany w czasie snu również odróżnia się dzięki pomiarom parametrów fizjologicznych. Powstają interesujące analogie pomiędzy systemami fizycznymi w stanach nierównowagi termodynamicznej a działaniem umysłu w czasie medytacji, a nawet hipotezy makroskopowych stanów kwantowych umysłu. Ta dziedzina badań, powstała w naszym dziesięcioleciu, znajduje się jeszcze na krańcach nauki, chociaż rozwija się bardzo dynamicznie. Należy sobie jednak zdawać sprawę z jej ograniczeń — można w ten sposób klasyfikować istnienie pewnych stanów psychicznych i ich wpływ na funkcjonowanie organizmu, lecz nie ich subiektywną wartość.

Możemy się więc zgodzić, że wyższe stany świadomości istotnie są możliwe, są przedmiotem badań zarówno psychologicznych, jak i medycznych, a ich wartość subiektywna jest wielka. Ludzie, którzy je osiągnęli, wywierają korzystny wpływ na społeczeństwo, żyją zakorzenieni w rzeczywistości, a nie w swoich złudzeniach. Na ile jednak te „wyższe” stany pozwalają na pełniejszy odbiór rzeczywistości, na jej poznanie? Czy opis świata dokonany z ich punktu widzenia zgadza się z naukowym obrazem świata?