

Гавриловська К.П. Змінені стани свідомості у системі релігійного досвіду / Ксенія Гавриловська // Психологічні дослідження: наукові праці викладачів та студентів соціально-психологічного факультету. Випуск 11. / За ред. Ю.Ю. Дем'янчук Н.Ф.Портницької, І.М.Тичини – Житомир: Вид-во ЖДУ імені Івана Франка, 2019. – С. 11-14.

ЗМІНЕНІ СТАНИ СВІДОМОСТІ У СИСТЕМІ РЕЛІГІЙНОГО ДОСВІДУ

Ксенія Гавриловська

кандидат психологічних наук,
доцент кафедри соціальної та
практичної психології

Одним із найменш вивчених феноменів у психології релігії є змінені стани свідомості. Опис переживань змінених станів свідомості містять практично всі релігійні системи. Так, у східній релігійній традиції змінені стани свідомості характеризуються як «просвітлення», у містици – як «посвячення», у християнській традиції – як «навернення» тощо.

Тривалий час у науковому дискурсі змінені стани свідомості вважалися патологією (оскільки не відносились до так званих «природних» станів – неспання, сновидінь, глибокого сну). Складність вивчення змінених станів свідомості зумовлена тим, що більшість науковців не мають відповідного суб'єктивного досвіду переживання цих станів, а релігійні діячі та містики таким своїм досвідом ділитися не поспішають. Поступово, з розвитком трансперсональної психології, формується думка про те, що для розуміння і правильної оцінки змінених станів свідомості, дослідник повинен пережити ці стани особисто. Власне, сучасний погляд науковців на цей феномен далекий від того, щоби розглядати змінені стани свідомості як патологію [1].

За визначенням А. М. Людвига, змінені стани свідомості – це будь-які психічні стани, зумовлені різними фізіологічними, психологічними або фармакологічними чинниками, які суб'єктивно розпізнаються самою людиною (або особами, що за нею спостерігають) як досить явне відхилення суб'єктивного досвіду або психічного функціонування від загального нормального стану.

Визначено такі основні ознаки змінених станів свідомості:

- зміни в мисленні (зникає здатність до рефлексії, концентрації уваги і пам'яті, зростає амбівалентність мислення);
- порушення відчуття часу (дезорієнтація в часі, суб'єктивні відчуття відсутності часу, його пришвидшення або сповільнення);
- втрата контролю (як наслідок, - почуття безсилля і безпомічності, та/або відкритість новому досвіду й довіра до вищих сил);
- зміни в емоціях (виникають емоції у їх крайньому вираженні – екстаз, жах; емоційні розлади);
- зміни образу тіла (деперсоналізація, відділення «душі» від тіла, розмивання межі між тілом і Всесвітом);

- спотворення сприймання (галюцинації і псевдогалюцинації, ілюзії, синестезії);

- зміни системи сенсів та значень (відчуття абсолютного розуміння істини, осяяння, інсайт);

- почуття невимовності (проблема у вербалізації переживань; переконаність у тому, що словами передати свої містичні переживання просто неможливо, зрозуміти їх може тільки той, хто пережив щось подібне);

- почуття відродження (відновлення або переродження при виході зі зміненого стану свідомості);

- гіпернавіюваність (зростає схильність до некритичного прийняття і автоматичного реагування на інструкції/накази референтних осіб) [2].

Поряд зі зниженням критичності мислення у особистості виникає компенсаторна потреба у пошуку постійної підтримки і керівництва. Якщо змінені стани свідомості практикуються як частина релігійних ритуалів, то таку безумовну підтримку і керівництво віряни можуть отримати від священника, проповідника чи лідера культу. Крім того, розмивання меж власної ідентичності зумовлює прагнення особистості ідентифікуватися із авторитетною фігурою або референтною групою. Отже, в системі релігійного досвіду переживання змінених станів свідомості може бути використано лідерами релігійних культур свідомо для того, щоби досягнути абсолютної покори, відданості та підконтрольності вірян.

Змінені стани свідомості можуть виконувати дві групи функцій: адаптивні та дезадаптивні. До дезадаптивних функцій відносяться спроби розв'язання емоційного конфлікту через «втечу» з реальності, уникнення відповідальності та внутрішнього напруження.

Адаптивні функції проявляються в отриманні нового знання чи досвіду. Релігійна людина використовує молитви та медитацію, містичні й трансперсональні стани для отримання нових знань, які, як вважається, неможливо отримати у звичайному стані свідомості – яснобачення, «вища» мудрість, надзвичайні здібності. Інтенсивні переживання можуть збагатити емоційний досвід, бути джерелом творчого натхнення, раптового інсайту. Є численні докази того, що переживання змінених станів свідомості часто використовувалися заради зцілення (шаманські практики, гіпнотичний вплив у психотерапії, екзорцизм, лікування через молитву та медитацію). У соціальному житті переживання змінених станів свідомості також відіграє певну роль, оскільки може сприяти зростанню соціального статусу особистості (через приписування їй надздібностей, особливої благодаті). Участь у спільних релігійних ритуалах підтримує групову ідентичність та згуртованість.

Типологічно змінені стани свідомості можна описати так:

- штучно викликані психоактивними речовинами (галюциногенні гриби, маріхуана, алкоголь, хімічні засоби) або процедурами (сенсорна депривація, холотропне дихання);

- психотехнічно обумовлені (релігійні обряди, аутогенне тренування, гіпнотичний транс);

- ті, що виникають спонтанно у звичайні для людини умовах (при прослуховуванні музики, спортивній грі), або в незвичайних природних обставинах (пологи), або в незвичайних і екстремальних умовах (пікові переживання в спорті, передсмертний досвід) [3].

Фізіологічні механізми досягнення змінених станів свідомості пов'язані з асиметрією півкуль головного мозку. Після зникнення вищевказаної асиметрії з'являється відчуття перебування у світі без часу й простору, де немає суперечностей та нерозв'язаних проблем.

Входженню в змінений стан свідомості сприяє наступне: зосередження уваги на внутрішніх відчуттях, зменшення надходження зовнішніх подразників до мозку, що допомагає «зануритися в глибини внутрішнього світу»; ритмічне дихання, на якому зосереджено всю увагу; розслаблення м'язів, що зменшує приплив інформації від м'язів до мозку, допомагаючи людині поринути в стан спокою.

Віряни, що переживають змінені стани свідомості, отримують надзвичайно цінний містичний досвід, на якому, в майбутньому, формуються релігійна віра і релігійні почуття. Слід зазначити, що особистий містичний досвід є джерелом релігійних почуттів для самої людини, проте, якщо ця людина достатньо харизматична, може стати ядром формування нової релігії.

Список використаних джерел

1. Сафронов А.Г. Психопрактики в мистических традициях от архаики до современности. — Харьков: Ритм Плюс, 2008. — 288 с.
2. Изменённые состояния и культура: хрестоматия / авт.-сост. О. В. Гордеева. — СПб.: Питер, 2009. — 336 с.
3. Спивак Л. И. Изменённые состояния сознания у здоровых людей (постановка вопроса, перспективы исследований) // Физиология человека. — 1988. — Т. 14, вып. 1. — С. 138—147..