

# SZCZYTOWE I INNE WYJĄTKOWE DOŚWIADCZENIA PODCZAS GATEWAY VOYAGE

Todd J. Masluk, MA, Ed.M.

## Tło

Rewolucją jest pojawianie się w świadomości - ekspansji, rozwoju odmiennych stanów oraz rozwój psychiczny i duchowy (Walsh & Vayghan, 1993). Na przedzie tego ruchu stoi szlak "neurotechnologii". [1] Neurotechnologie są jedną z najnowszych nadziei promowania postępu psychologicznego. Postawiono wiele twierdzeń co do skuteczności neurotechnologicznych podejść dla podniesienia ludzkiej wydajności i promowania wyjątkowego, pozytywnego dobrobytu (Hutchison, 1994). Niektórzy badacze sugerują także ich potencjał do wzbudzania szczytowych lub im podobnych rodzajów doświadczeń (Isaacs, 1993; Wilson, 1991).

Pomimo takich stwierdzeń, wspierane komputerowo poszukiwania w literaturze odsłaniają brak empirycznych badań nad naturą i wzorcami doświadczeń szczytowych związanych z wykorzystywaniem takich modalności. Jednym z programów, w którym wykorzystywane jest prowadzenie słowne, jest Gateway Voyage prowadzony w The Monroe Institute (TMI). Anegdotyczne sprawozdania sugerują, że szczytowe i im podobne doświadczenia są powszechnym zjawiskiem podczas tego programu, a życia jego uczestników częstokroć ulegają dramatycznej zmianie dzięki tym zdarzeniom. Niezwykła częstość i konsekwentność z jaką takie zdarzenia podobno się pojawiają zakłada istnienie fenomenu wartego do zbadania. Jednakże po dziś dzień, nie podjęto żadnych systematycznych prób mających na celu potwierdzenie tych tez w sensie empirycznym.

## Wstęp do badań

Rozprawa naukowa doprowadziła do: (1) zbadania ilościowej natury zgłaszanych "szczytowych" i quasi-szczytowych doświadczeń podczas programu Gateway Voyage, opisanych przez uczestników, oraz do (2) zbadania wybranych charakterystyk, jakie mogą odróżniać uczestników którzy mieli takie doświadczenia, od tych którzy ich nie mieli.

## Opis uczestników

Uczestnicy składali się z ochotników biorących udział Gateway Voyage; spośród 11 grup, udział wzięło 160 osób (81 mężczyzn, 79 kobiet). Byli to ludzie w wieku 24 do 72 lat, ze średnią wieku 46,5.

## Instrumenty pomiarowe

Dla tych badań został stworzony dwuczęściowy Kwestionariusz Szczytowego Doświadczenia (Peak-Experience Questionnaire (PEQ)). Część 1 była wykorzystywana do gromadzenia retrospektywnych, indywidualnych sprawozdań dotyczących ostatnich szczytowych i innych znaczących (dla nich) doświadczeń. Część 2 zaprojektowano by zbadać wpływ tych doświadczeń na życie uczestników, jak również na procesy kognitywne zaangażowane w integrowanie tychże doświadczeń.

Dla oszacowania typów osobowości uczestników programu, zastosowano Wskaźnik Typu Myers-Briggs'a (Myers-Briggs Type Indicator - MBTI),.

Do oszacowania stylów myślenia poznawczego wykorzystano Dokument Dominacji Mózgu Herrmann'a (The Herrmann Brain Dominance Instrument, HBDI) - sprawozdania osobiste i zapisy za pomocą papieru-i-ołówka. Wykaz bazuje na metaforycznym, czteroczęściowym modelu mózgu: lewej i prawej półkuli mózgu, oraz lewym i prawym układzie limbicznym. HBDI wskazuje stopień preferencji dla każdego z czterech stylów myślenia, związanych z tymi czterema "obszarami" mózgu.

## Procedury

### *Przed Gateway'em*

Trenerzy Gateway Voyage rozdali ochotnikom HBDI i MBTI w pierwszym dniu każdego programu. Demograficzne dane były także zebrane dla dalszego zdefiniowania badanej populacji.

### *Po Gateway'u*

Część 1 z PEQ została wysłana pocztą do uczestników, tydzień po Gateway Voyage. Część 2 z PEQ wysłano 6 miesięcy po Gateway Voyage. PEQ towarzyszyły zapiski każdego uczestnika dotyczące najbardziej znaczących doświadczeń, aby pomóc w dokładnym przypomnieniu. Tydzień po wstępnych listach wysłano zawiadomienie przypominające. Jeśli nie było odpowiedzi, po trzech tygodniach wysłano listy powtórnie.

## Wstępne wyniki

Ze 160 uczestników, 125 uzupełniło prace. Niekompletne, ale użyteczne dane zostały zebrane od 35 uczestników, którzy odpadli.

MBTI został wypełniony przez 157 uczestników. Najczęściej występującym typem (40 uczestników) był typ "INFP" (Introverted Intuitive Feeling Perceiving - Introwertyczny, Intuicyjny, Odczuwający, Postrzegający).

HBDI został wypełniony przez 156 uczestników. Najczęściej występującym (47 uczestników) był typ "2211". Podstawowymi cechami tego typu są: zdolność do kreatywności, holistyczność i syntetyzowanie - w prawej cerebralnej (intelektualnej, mózgowej) ćwiartce, oraz interpersonalność, emocjonalność i duchowość - w prawej ćwiartce limbicznej. Drugorzędne charakterystyki obejmowały logiczne, analityczne i matematyczne myślenie, połączone z lewą cerebralną ćwiartką, oraz organizacyjność, struktury i planowanie w lewej ćwiartce limbicznej. W zwykłym rozumieniu, ludzie ci są bardziej "prawy-mózgowi" niż "lewo-mózgowi".

121 uczestników (z całkowitej liczby 291) napisało w PEQ o szczytowych i innych silnych, znaczących doświadczeniach. Z tych 121 uczestników, 23 miało pojedyncze doświadczenia (np.: napisali tylko o jednym doświadczeniu), a 98 miało wielokrotne doświadczenia (dwa lub więcej). 20 uczestników nie zgłosiło żadnego doświadczenia. 19 uczestników nie zwróciło PEQ. Doświadczenia negatywne, albo "niskiego poziomu", były zgłoszone tylko dwa. Fakt, że zostały zgłoszone tylko dwa doświadczenia niskiego poziomu - z ogromnej ilości pozytywnych doświadczeń - sugeruje, że program Gateway Voyage jest w przeważającej części postrzegany jako pozytywny i przyczyniający się do rozwoju.

W uzupełnieniu szczytowych doświadczeń, doniesiono o szerokie różnorodności innych "nadzwyczajnych doznań ludzkich" [2], dla których stworzono tymczasową klasyfikację. W tabeli 1 doświadczenia zostały pogrupowane, ze względu na fenomenologiczną zawartość, w cztery główne kategorie: (1) Zintensyfikowane doświadczenia zmysłowe i perceptualne (Ciało), (2) Doświadczenia kognitywne (Umysł), (3) Doświadczenia psychodynamiczne (Emocje) i (4) Doświadczenia transpersonalne (dusza). Piąta kategoria, "Różne doświadczenia", została dodana dla umieszczenia tych, które logicznie nie pasowały do żadnej z czterech pozostałych kategorii. Więcej doświadczeń niż we wszystkich pozostałych głównych kategoriach razem wziętych, zostało zgłoszonych w kategorii "Doświadczeń transpersonalnych". Podkategorie zawierające największą liczbę zgłoszonych doświadczeń, to "Inne doświadczenia świadomości poza typowo doświadczanymi realiami czasu i przestrzeni". Jednakże tuż za nią następują "szczytowe" i quasi-szczytowe doświadczenia oraz "Wewnętrzne przewodnictwo lub doświadczenia channelingu" w rzędzie częstości malejących.

Dane były także zbierane pod kątem warunków, w których rozpoczęły się doświadczenia. Wgląd był próbą znalezienia tego, co może prawdopodobnie wyzwać lub ułatwiać takie zdarzenia. Szczytowe oraz najsilniejsze lub najistotniejsze doświadczenia wśród uczestników, wydarzały się najczęściej (72% czasu) podczas słuchania nagrań Hemi-Sync®. To odkrycie sugeruje, że większość osobiście znaczących doświadczeń miała miejsce podczas programu Gateway Voyage i jest bezpośrednio związana z użyciem technologii Hemi-Sync®.

Zgłoszono różne inne, skutki uboczne: większe zaangażowanie we własny rozwój psychiczno-duchowy; poczucie wzrostu samodeterminacji i odpowiedzialności za własne życie; większa akceptacja siebie; pełniejsze życie w teraźniejszości; większa miłość do ludzkości; zwiększona chęć ponoszenia ryzyka; zwiększone pragnienie pomagania innym; uczucie większego wewnętrznego ukierunkowania (mniejsza ochota do zadowolenia innych kosztem siebie); zwiększona spontaniczność; introspektywność (większa chęć do używania wewnętrznego przewodnictwa w podejmowaniu decyzji). Ogólnie, efekty wskazywały na kierunek wzrastającej samorealizacji.

W dodatku, wiele efektów pociągnęło za sobą nowo nabyte poczucie samotranscendencji czy uświadomienia że jest się faktycznie "więcej niż swoim fizycznym ciałem". To nowe poszerzone poczucie siebie zawierało wiarę w istnienie innych poziomów rzeczywistości; uczucie głębokiego połączenia z czymś większym niż własne ja; wiara w jakąś formę życzliwej "wyższej mocy"; i utrata lęku przed śmiercią (*wiedza*, że istnieje życie po śmierci).

Dane sugerują, że jakiś rodzaj aktywnego poznawczego zaangażowania jest konieczny do zintegrowania własnych doświadczeń. Preferowane były niektóre formy zaangażowania. Najczęściej przytaczaną metodą była dyskusja z innymi na temat doświadczenia. Wielu uczestników wspominało zamkniętą dyskusję z kimś ważnym i godnym zaufania, lub z kimś kto przeszedł przez podobne doświadczenia. Następną najczęstszą metodą było czytanie o podobnych doświadczeniach. Za tym szło kolejno (w porządku częstości) - trzymanie doświadczenia dla siebie (wielu uważało za wydarzenie zbyt wprawiające w strach, by się nim dzielić), oraz pisanie o nim. Te cztery procesy były przeważającymi sposobami syntezy. Inne podejścia zawierały: przemyślenie doświadczenia; malowanie lub rysowanie doświadczenia; wyrażanie tego muzycznie; ponowne przeżycie lub powtórzenie doświadczenia w swoim umyśle; medytacja nad doświadczeniem; próby odtworzenia go; słuchanie wewnętrznego przewodnictwa.

### **Podsumowanie i Wnioski**

Bazując na danych zebranych z jedenastu grup, okazuje się, że szczytowe doświadczenia pojawiają się regularnie podczas programu Gateway Voyage, jak również cała szeroka gama wielowymiarowości innych niepospolitych doświadczeń. Ta wielka różnorodność i głębia doświadczeń sugeruje, że Gateway Voyage pomaga uprzystępnić wielkie otwarcie czy ekspansję świadomości. Ta ekspansja zdaje się wydarzać zarówno w zewnętrznych, jak i wewnętrznych wymiarach istnienia. Interesujące, że rodzaje, intensywność i bogactwo wzorców zgłoszonych doświadczeń, są uderzająco podobne do zgłoszonych przez psychodelicznych (LSD) badaczy (Grof, 1976; Masters & Houston, 1966; Pahnke & Richards, 1972). Użyteczną przenośnią dla konceptualizacji typów sprawozdanych doświadczeń jest *podniesienie napięcia życia*. Człowiek staje się bardziej przebudzony - fizycznie, mentalnie, emocjonalnie i duchowo.

O ile do pewnego stopnia, jednostki są skłonne uznawać i świadomie integrować takie głębokie doświadczenia, ich życie może się radykalnie zmieniać w pozytywnych, rozwojowych kierunkach.

### **Tabela 1. Główne kategorie i częstotliwości relacjonowanych doświadczeń**

1. Zintensyfikowane doświadczenia zmysłowe i perceptualne (Ciało)
  - A) Doznania deautomatyzacji (11)
  - B) Świadomość somatyczna (18)
2. Doświadczenia kognitywne (Umysł)
  - A) Zwiększone zdolności mentalne (17)
3. Doświadczenia psychodynamiczne (Emocje)
  - A) Regresja do wczesnego dzieciństwa (i innych okresów życia) (2)

- B) Rozwiązanie emocjonalnych konfliktów i integracja osobowości (16)
- 4. Doświadczenia transpersonalne (Duch)
  - A) Ekstremalne (skrajne) doznania psychicznego dobrobytu (23)
  - B) Szczytowe i quasiszczytowe doznania (43)
  - C) Doznania psychiczne/duchowe
  - D) Wewnętrzne przewodnictwo lub channeling (42)
  - E) Wizerunki osobowej i transpersonalnej podświadomości (19)
  - F) Doznania typu kontaktowego (25)
  - G) Inne doznania świadomości na zewnątrz typowo doświadczanych rzeczywistości czasu i przestrzeni (46)
- 5. Różne doświadczenia
  - A) Rzadkie i specyficzne doznania (5)
  - B) Doznania nieprzekładalne (3)

Uwaga: Częstotliwość typów doświadczeń podano w nawiasach zaraz po nazwach danej podkategorii

### Przypisy

[1] "Nadzwyczajne ludzkie doświadczenie" (Exceptional human experience) zostało ukute przez Rhea White, słynnego parapsychologa, jako termin pokrywający wiele typów doświadczeń ogólnie uważanych za duchowe lub mistyczne. Jest to użyteczna konstrukcja dla rozważania różnorodności doświadczeń jako punktów w kontinuum i dla badania możliwych połączeń między niektórymi z nich, jeśli nie wszystkimi. To może dostarczyć "większego obrazu", który mógłby zostać przeoczony, gdybyśmy badali te doświadczenia jako tylko dyskretne typy doświadczeń.

[2] Bardziej szczegółowa klasyfikacja zgłoszonych doświadczeń, włączając definicje i listę specyficznych typów doświadczeń w kategoriach wyszczególnionych w tabeli 1, jest dostępna u autora, na życzenie.

### Literatura

- Grof, S. (1976). *Realms of the human unconscious: Observations from LSD research*. New York: E.P. Dutton.
- Grof, S. (1976). *Realms of the human unconscious: Observations from LSD research*. New York: E.P. Dutton.
- Hutchison, M. (1994). *Mega brain power*. New York: Hyperion.
- Hutchison, M. (1994). *Mega brain power*. New York: Hyperion.
- Isaacs, J. (1993). *Psycho-technology: Its present and future*. *Megabrain Report*, 2(1), 8-13, 29.
- Isaacs, J. (1993). *Psycho-technology: Its present and future*. *Megabrain Report*, 2(1), 8-13, 29.
- Masters, R.E.L., & Houston, J. (1966). *The varieties of psychedelic experience*. New York: Holt, Rinehart & Winston.
- Masters, R.E.L., & Houston, J. (1966). *The varieties of psychedelic experience*. New York: Holt, Rinehart & Winston.
- Pahnke, W.N., & Richards, W.A. (1972). *Implications of LSD and experimental mysticism*. In C.T. Tart (Ed.), *Altered states of consciousness* (pp. 409-439). New York: Doubleday.
- Pahnke, W.N., & Richards, W.A. (1972). *Implications of LSD and experimental mysticism*. In C.T. Tart (Ed.), *Altered states of consciousness* (pp. 409-439). New York: Doubleday.
- Walsh, R., & Vaughan, F. (Eds.). (1993). *Paths beyond ego: The transpersonal vision*. Los Angeles, CA: Tarcher/Perigee.
- Walsh, R., & Vaughan, F. (Eds.). (1993). *Paths beyond ego: The transpersonal vision*. Los Angeles, CA: Tarcher/Perigee.
- Wilson, E.S. (1991). *A psychophysiological study of the Hemi-Sync® process*. *Hemi-Sync® Journal*, 9(4), 6-7.
- Wilson, E.S. (1991). *A psychophysiological study of the Hemi-Sync® process*. *Hemi-Sync® Journal*, 9(4), 6-7.

Źródło: [www.monroeinstitute.org](http://www.monroeinstitute.org)  
 Hemi-Sync® Journal (HSJ), 1996, Spring:  
 Peak and Other Exceptional Experiences During the Gateway Voyage by Todd J. Masluk, MA, Ed.M.  
 wersja przekładu: 1.0 (2005-12-05)

przekład: Krzysztof Jaros, The Monroe Institute Professional Member  
 tekst jest własnością [www.explorers.focus-x.org](http://www.explorers.focus-x.org)  
 kontakt: [ayamahambho@o2.pl](mailto:ayamahambho@o2.pl)