SZABÓ CSABA



UTAZÁSOK AZ ALSÓ VILÁGBA

Debrecen, 2007

SZABÓ CSABA

UTAZÁSOK AZ ALSÓ VILÁGBA

3.358.734

Készült
az Országos Kutatási Támogatási Alap támogatásával
A pályázat száma: T43394

A címlapon egy sámándob látható. Lovas Kiss Antal rajza, az eredeti alapján készült.

© Kossuth Egyetemi Kiadó, Debreceni Egyetem, 2007

Lektorálta:
Czigler István és Hoppál Mihály



13897/2008

ISBN 978 963 473 039 2

Kiadta a Debreceni Egyetem Kossuth Egyetemi Kiadója
az 1975-ben alapított Magyar Könyvkiadók és Könyvterjesztők
Egyesületének a tagja
Felelős kiadó: Cs. Nagy Ibolya főszerkesztő
Készült a KAPITÁLIS Kft. Nyomdaüzemében, Debrecen
Felelős vezető: Kapusi József

SZABÓ CSABA

UTAZÁSOK AZ ALSÓ VILÁGBA

KOSSUTH EGYETEMI KIADÓ
DEBRECENI EGYETEM

Debrecen, 2007

A könyvben szereplő kísérletekben a résztvevők egy kísérleti laboratóriumban dobolást hallgattak és utazást tettek az alsó világba. Más szóval, monoton hangos ingereket hallgattak, amelyek egy módosult tudati állapotot hoztak létre és a személyek ebben az állapotban különös, álomszerű élményeket éltek át.

A könyv több, hasonló kísérlet eredményeit foglalja össze. Köszönöm Takács András, Földesi Enikő, Nagy Katalin, és Fehér Anita segítségét a kísérletek lebonyolításában, a gépelésben és az adatfeldolgozásban, a kísérletek résztvevőinek, hogy élményeiket megosztották velem, továbbá Czigler Istvánnak, hogy egy éven át a szomszéd szobában türelemmel hallgatta az újra és újra felhangzó hangos dobolást.

Elméleti áttekintés

A módosult tudati állapotok

A módosult tudatállapotok általános jellemzői

Módosult tudati állapotok különböző céllal és egymástól lényegesen eltérő tényezők eredményeként jöhetnek létre. Az ingerektől való megfosztás, a nappali álmodozás, a hipnózis, meditációs technikák, a sámándob vagy droghatások egyaránt létrehozhatnak ilyen állapotokat. Bourgignon és Evascu (1977) 488 különböző társadalmat vizsgált meg, és ezek 89%-a használt valamilyen társas úton előidézett megváltozott tudatállapotot. Bár a transz és az extázis fogalom mindnyájunk számára ismerős, a tudati állapotváltozás lényegi vonásainak megragadása nem egyszerű dolog. Vannak kultúrák, melyek járatosabbak az ilyen jelenségekben. A szankszkrit nyelv pl. 20 olyan szóval rendelkezik, amely a mi tudat szavunknak felel meg, ami azt jelzi, hogy a különböző tudatállapotokról is sokkal árnyaltabban gondolkodnak. Tudatállapotunk pillanatról pillanatra változik. Figyelmünk iránya, koncentráltsága, képzeletünk élénksége vagy az éntudatunk határozottsága és számos más összetevő folytonosan változik, de vannak állapotok, amikor határozottan érezzük, hogy minőségi változás történt, és ha később ez a helyzet előáll ismét, akkor felismerjük a két állapot azonosságát (Tart 1975). Tudatállapotunk jelentős megváltozásához vezethet, ha lényeges változás következik be a szenzoros ingerlésben, a motoros tevékenységben, az emocionális tónusban vagy a kognitív folyamatok szervezettségében.

A módosult tudati állapotok létrehozása

A transzállapotok létrehozását eredményező módszerek a technikai különbségek ellenére lényeges hasonlóságokat is mutatnak. A közös vonások a következők:

Az exteroceptív ingerlés és/vagy a motoros tevékenység csökkenése

Az ötvenes években a McGill egyetemen végzett kísérletekben a személyeket egy olyan fülkében helyezték el, amely hangszigetelt volt, és

a résztevőkre olyan szemüveget adtak, amelyben csak homogén fehér felületet láttak. Néha a személyek kezét olyan „muffokba" helyezték, amely megakadályozta, hogy megérintsék a testüket, vagy testhőmérsékletű folyadékban lebegtek. Az ilyen ingermegvonásos helyzetben, a személyek egy része élénk hallucinációkról számolt be. Az emberek ebben a helyzetben képtelenek voltak a figyelem fenntartására, logikus gondolkodásuk hanyatlott és képzeleti képeik élénkebbé váltak (Reed 1979). Hasonló élményekről számoltak be olyan személyek, akik hosszabb időt töltöttek magányosan a sarkvidéken, a sivatagban vagy a tengeren. Ilyen pl. a grönlandiak kajak-betegsége, akik fókavadászat közben napokat töltenek magányosan a csónakban. A nagy magasságban közlekedő gépek pilótái, akik csak az eget látják maguk körül, szintén hasonló tudati változásokról számolnak be. Azok a balesetek, amelyek hosszú, egyenes és unalmas autópályákon történnek, sokszor ilyen okok miatt következnek be. A kevés és monoton inger hatására létrejön egy sajátos módosult tudati állapot, az „országúti hipnózis". Az ingerlés szintje betegségek miatt is lecsökkenhet, a szenzoros idegeket károsító polyneuritis, vagy idős embereknél szürke hályog miatt.

A exteroceptív ingerlés és/vagy a motoros tevékenység fokozása

Az ingerlés túlságosan magas szintje szintén jelentős élménybeli változásokat okoz. A hosszú kihallgatások során, az intenzív fény, a folyamatosan záporozó kérdések a logikus gondolkodás hanyatlását és a szuggesztibilitás fokozódását eredményezik. A változások jelentősek, bizonyára okkal nevezték „agymosásnak" a „módszert". Számos vallási közösség használ a transzcendens élmények megtapasztalása vagy gyógyítás céljából olyan technikákat, amelynek közös eleme a ritmus, a folyamatos éneklés, taps, csörgő, esetleg tánc. A moulavi dervisek rituális extázisának a célja a szufi ember elméje és a világ elméje közti kapcsolat megteremtése, annak átélése, hogy ő maga része annak, egy vele. Az extázis létrehozása úgy történik, hogy a dervisek kettős kört alkotnak a terem közepén. Először a dervisek állnak, miközben a sejk énekel és áldást kér az egybegyűltekre. A körön kívül áll a sejk, a dobos és a furulyás, valamint két „hívó ember" aki a tánc ritmusát diktálja. Ezután elkezdődik a dobolás. A hívó magas, flamenco-szerű hangot ad és a két kör lassan ellentétes irányban forogni kezd. A dervisek a kör középpontja és saját tengelyük körül is forognak, hasonlóan a bolygók mozgásához. Ezután a sejk azt kiáltja Ya Haadi (Ó Mester), amit a résztvevők ismételni

kezdenek. A szóra koncentrálnak és először lassan, majd mind gyorsabban kiáltják. A mozgásuk is követi ezt a tempót. Ezután „néhány dervis tekintete a messzibe irányul, mozgásuk darabos, rángatódzó lesz, mintha babák lennének. A körök mind gyorsabban és gyorsabban mozognak. Néha egy morgással vagy éles kiáltással egy-egy dervis kiesik a körből, egy segítő elvezeti és a földre fekteti. Úgy látszik, hogy hipnotikus állapotban van."

A résztvevő-megfigyelő, aki egyébként nem volt a közösség tagja, saját élményeiről a következőket írja: „Elkezdett hatni rám, bár nem voltam kábult, az elmém másként működött, furcsa, szokatlan módon, összetett érzés, nehéz leírni. Könnyűnek éreztem magam, eltűntek a szorongások, a problémák. A másik az, hogy része voltam a forgó körnek és az individualitásom eltűnt. Csodálatos módon belemerültem valami nagyobba." Később, elhagyva a táncot, „Kimentem az udvarra, az érzéseimet vizsgáltam, éreztem, hogy valami történt... a hold igen ragyogó volt és úgy tűnt, hogy mindenféle kis parázsló lámpák veszik körül." (Carrington 1997).

Az aktivitás fokozásával kísérleti körülmények között is létrehozható módosult tudati állapot. Az aktív-éber hipnózis (Bányai, Hilgard 1976, Bányai, 1980) indukciója során a személy egy kerékpár ergométeren ül, amelyet az instrukciónak megfelelően lassan hajtani kezd. Az instrukció kezdetben a mozgásra, és a személy által valóban átélt testi érzésekre irányítja a figyelmet, izmai feszülnek, a levegőt szaporábban veszi..., mintha egy hegyi úton menne felfelé, majd ahogy felér a gerincre és az út lejteni kezd, mind könnyebb és könnyebb a kerékpárt hajtani és a tempó fokozódik, a lába szinte magától jár.... Az ilyen stratégiával létrehozott állapot, a fizikai aktivitást leszámítva minden tekintetben hasonlít a hagyományos, relaxációs módszerekkel létrehozott hipnózishoz. A személyek a szuggesztibilitási próbákban azonos módon teljesítenek, a képzeletük élénkebbé válik, a tudattalan hozzáférhetőbb lesz, és az élmények között is lényegi hasonlóságok vannak.

Intenzív ingerléssel és felfokozott motoros tevékenységgel a laboratóriumon kívül sokkal gyakrabban találkozhatunk. A hangos zene, a monoton ritmus, a sztroboszkóp és az erre a zenére történő magányos tánc is hasonló élménybeli változásokat okoz. Az ACID partyk részvevőit 8-10 órán keresztül érik ilyen hatások és mindez elegendő ahhoz, hogy a lizergsav-dietilamid (LSD), hatásához hasonló élményeket éljenek át, drog nélkül. Gyakran sportolók is beszámolnak hasonló élményekről, pl. úszók, akik a hosszú monoton edzéseken néha hirtelen azt érzik, hogy a karjuk

magától mozog és ők teljesen elmerülnek az égbolton látható felhő látványában. Hasonló jellegű élményekről számolnak be néha futók is (Hilgard 1986).

A belső konfliktusokból származó érzelmi zavarok is jelentős tudatállapot-változást eredményezhetnek. A deperszonalizációs érzések mellett a homályállapot és a többszörös személyiség a jelenség legmarkánsabb példája.

Növekvő éberség és/vagy mentális bevonódás

Ilyenek a tartós figyelmet igénylő helyzetek, a klasszikus radarernyő figyelés, vagy az őrök feszült figyelmi állapota. Egy könyv olvasásába, egy film eseményeibe, a zene hallgatásába való mentális bevonódás, akár a dobolásra való intenzív figyelés vagy egy probléma megoldásában való elmerülés szintén jelentős élménybeli változásokat eredményezhet.

A meditáció során a mantrára, az adott képzeleti képre vagy fogalomra való intenzív figyelés eredményeként jön létre a módosult tudati állapot. A hipnózis létrehozására és mélyítésére szolgáló stratégiák gyakran a képzeleti képekbe való bevonódást, a képek részletgazdag, több modalitásban való átélését segítik.

Csökkenő éberség, relaxáció és/vagy mentális bevonódás

Ilyen az álmodozás, a pszichoanalitikus terápia szabad asszociációs állapota vagy a megnyíló meditációs technikák. Ez utóbbiak során a személy olyan helyzetet tart fenn a meditáció alatt, amelyben a figyelmét nem összpontosítja semmire, nem hagyja a tudatában változó gondolatok, képek egyikét sem a figyelme fókuszában. Ehelyett a figyelmét szélesre tárja és egyszerre szemléli az összes gondolatot, képet, érzést, de nem tapad meg egyiknél sem, hagyja hogy változzanak, mint a felhők az égen.

Szomatopszichés tényezők

Kémiai és neurofiziológiai tényezők hatására is létrejöhet módosult tudati állapot. Ilyen a vércukorszint süllyedése, a kiszáradás, amely gyakran okoz mentális rendellenességeket a sivatagban vagy a hajótöröttek esetében, a hiperventilláció, a temporális lebeny sérülése, a

migrénes vagy epilepsziás roham, a nyugtatók, stimulánsok, és a hallucinogének (Ludwig 1975).

A módosult tudati állapotok funkciója

A transz mint rossz alkalmazkodás

Egy belső konfliktus megoldási kísérlete.

Ennek tipikus példája a homályállapot, amely során a személy nem csupán „elfelejti" az adott élményt és így az a tudatosság számára elérhetetlenné válik, hanem az illető el is menekül a helyzetből, sőt a személyes azonosságára vonatkozó emlékek is elvesznek, hozzáférhetetlenné válnak. James (1890) egy Ansel Bourne nevű tiszteletes esetét ismerteti, aki hirtelen eltűnt otthonról. Egy másik városban telepedett le, Brown néven, egy kis üzletet bérelt, és olyasmivel foglalkozott, amihez korábban semmi kedve és érzéke nem volt. Két hónappal ezt követően ez az ember arra ébredt, hogy ő Ansel Bourne és nem érti, hogy kerül oda. Teljesen idegennek érezte magát abban a városban. Az egyetlen dolog amire emlékezett, az, hogy kivett némi pénzt a bankjából (még otthon, Anselként). Nem emlékezett arra, hogy ebben a másik városban mi történt a két hónap alatt, és hihetetlen volt számára, hogy ennyi idő telt volna el, úgy érezte, hogy tegnap volt mindez.

Defenzív funkciók.

Úgy is létrejöhet hasonló állapot, hogy a szorongás elkerülése érdekében kerül a paciens ilyen állapotba, pl. egy terápiában, ami szintén eltávolítja a fenyegető élményeket, illetve megakadályozza azok feldolgozását.

A tiltott impulzusok áttörése.

Ennek példái a pszichotikus vagy a pánik-reakciók, aholis a tudattalan tartalmak betörnek a tudatba, és egyúttal jelentős élménybeli változásokat is okoznak.

A felelősségtől és a belső feszültségtől való menekülés.

A hallucinogének és az alkohol gyakran pótszerként szolgálnak. A személy egy álomvilágba menekül, ahelyett, hogy a problémái megoldásán munkálkodna, vagy egyszerűen ily módon csökkenti a benne lévő feszültséget.

A tudattalan konfliktusok kitörése.

A boszorkányság vagy a megszállottság bizonyos eseteiben a személyiség egy nem tudatos, disszociált része kerül átmenetileg a tudatosság központjába, és ez a rész irányítja a személyiséget.

Organikus károsodások vagy neurológiai zavarok következtében.

Bizonyos ingerlésre adott inadekvát válasz.

A vigilancia-helyzetben, a radarernyő előtt, vagy a monoton országúton az autót vezetve bekövetkezett tudatállapotbeli változások könnyen inadekvát reakciókat eredményezhetnek.

A transz mint adaptív folyamat

A gyógyítás.

A pszichoterapeuták egy része használja munkája során a transzot, pl. hipnózis segítségével tárja fel a tünetek okát jelentő tudattalan tartalmakat, teszi világossá az illető lehetőségeit és tartalékait, vagy erősíti az ént. Az emberek saját maguk is képesek ilyen állapotot létrehozni, és azt felhasználni a szorongás csökkentése és a változások elősegítése érdekében. Az ősi kultúrák is felhasználták a gyógyításra a transzot, az egyiptomi és görög „templomi alvások" az előzőekhez hasonló, szuggesztív elemeket felhasználó, transzra épülő módszerek voltak. A sámán munkájában is nélkülözhetetlen a transz, a betegségek okát az utazások során találja meg, és a gyógyítás is ennek felhasználásával történik.

Új ismeretek, élmények.

A meditációs gyakorlatok célja egyfajta paranormális bölcsesség elérése. Az élmények hosszabb távon jelentős mértékben átalakíthatják a személyiséget, növelik a harmóniát. A tudattalan tartalmakkal való találkozás segíthet a belső konfliktusok megoldásában.

Szociális funkciók.

Az élményekben segíthetik a csoportkonfliktusok megoldását. A transzállapotok néhol időleges szabadságot biztosítottak az agresszió és a szexuális impulzusok számára.

A csoportkohézió nő.

A közösen átélt élmények erősítik a csoporttudatot és a kohéziót.

Kontrollálni a kontrollálhatatlant.

A transzállapotban a szellemek megismerhetők, kezelhetőbbek, elérhetőek, kiengesztelhetőek, lehet velük tárgyalni. A transz használatával tehát kevesebb a világban a bizonytalanság.

Változások a transzállapotokban

Módosult tudatállapotot számos, egymástól lényegesen eltérő módon érhetünk el. Pszichológiai módszerek, pl. a hipnózis, az autogén tréning vagy a biofeedback, rítusok, mint a dervisek tánca, vagy a sámántransz, droghatások, a meditáció, patológiás disszociált állapotok egyaránt eredményezhetik a tudatállapot jelentősnek érzett megváltozását, sőt spontán módon, természetes körülmények között is létrejöhetnek olyan állapotok, amelyek mély szubjektív bevonódással járnak együtt. Mindezeket az állapotokat klinikai és kísérleti szempontból egyaránt vizsgálják. A kutatások kiterjednek a jelenség viselkedéses és fiziológiai hátterére, szociálpszichológiai vonatkozásaira, de a módosult tudatállapotok egyik központi kérdése maga szubjektív élmény (Hilgard 1986, Tart 1975, Wolman, Ullman 1986). A módosult tudati állapotok gyakran nem járnak együtt külsőleg megfigyelhető jelentős viselkedési

változásokkal, bár a hipnózis esetén, az alkalmazott szuggesztióktól függően jelen lehetnek jól megfigyelhető viselkedéses válaszok, de ezekben a szuggesztibilitás mellett az együttműködés is szerepet játszhat (Kirsch et al., 1998).

A hipnotizált személyek gyakran számolnak be a következő változásokról:

- Álmosság érzése.
- A környezet távolabbinak tűnik.
- Az izmok ellazulása, fizikai relaxáció.
- Egyéb változások: süllyedés, lebegés, szédülés, forgás érzése.
- A képzelet élénkebbé válik, a múlt vizuális emlékei elérhetőbbé válnak, gyermekkori emlékek, életkor-regresszió szerű képek jelennek meg,
- A tervező funkciók felfüggesztése. Önmaga nem indít semmilyen cselekvést, bár a szuggesztiókra reagál, a beszéd, mozgás, gondolkodás mennyisége csökken.
- A valóság vizsgálatának csökkenése. Elfogadja a torz emlékeket, az idő múlásának változását, kritika nélkül (Hilgard 1986).
- A hipnózis mélyülésével a fizikai és mentális ellazulás és növekvő békesség mellett a személyek a kísérletvezető hangját távolabbinak észlelik, és a környezet is lényegtelenné válik. Ezután a hipnotizőr hangja személytelenné, az idő múlása jelentéktelenné lesz, a test hátramaradni látszik, majd felmerül a végtelen lehetőségek érzése és végül eléri az univerzummal való egység érzését (Tart 1972).
- Mindezek mellett a személyek néha átélik, hogy a testük és lelkük mintha külön válna és a test hátramaradni látszana, továbbá a mély hipnózisokban néha olyan élményeket éltek át, amelyek szavakban nehezen fejezhetők ki Hilgard (1986).

Meditációs gyakorlatok során a személyek hasonló élményeket élnek át. A leggyakoribb változások a következők:

- Figyelmi változások: koncentrálás a mantrára, tudatos erőfeszítés, néha zavaró gondolatok.
- A meditáló emberek fizikai és mentális ellazulásról, nyugalom, békesség, meleg elégedettség érzéséről számolnak be. Sokan úgy érzik, hogy belemerülnek valami mély melegségbe.
- Megváltozottnak érzik az idő múlását, változik a képek és hangok észlelése, valamint a testről és a fizikai érzékletekről való tudatosság.
- Vannak, akik úgy érzik, mintha lebegnének, süllyednének, alámerülnének.
- A meditáló emberek is gyakran számolnak be az én feloldódásáról és arról, hogy valami nagyon fontos egységélményt éltek át (Pahnke, Richards 1975).

A sámántransz esetében a beszámolók kevésbé értelmezhetők, mert a sámán egy egészen más keretben szemléli a történteket. Ő nem transzot él át, hanem egy másik, valódi világba tesz látogatást. Ez a világ nem a képzelet terméke, csupán mások számára láthatatlan (Eliade 2001, Siikalala, Hoppál 1992b, Diószegi, 1998). A neosamanizmus „utazási" élményekben szintén gyakoriak a repülések, átváltozások, a tudattalanban lévő lényekkel való találkozások. A személyek néha picinnyé válnak, hogy átférjenek az alsó világba vezető szűk réseken, máskor szinte lebegnek, mint egy pihe, és sokan egészen másnak érzik az utazás alatt eltelt időt, mint ami valójában volt. (Harner 1997).

Az egyéb módon létrejött módosult tudati állapokat kevésbé vizsgálták ilyen módszeresen, de az általános tapasztalat az, hogy bármilyen módon is jön létre a módosult tudati állapot, az átélő emberek szubjektív élményeiben számos hasonlóság figyelhető meg. A legfontosabbak a következők:

1. Gondolkodásbeli változások: zavarok a koncentrációban, a figyelemben és az emlékezetben. A gondolkodásban az archaikus, primer folyamatok szerepe megnő. Romlik a

realitás megítélése, a képzeletben minden lehetségessé válik, lehet repülni vagy láthatatlanná változni.

2. Változik az idő észlelése: az idő felgyorsul vagy lelassul, megjelenik az időtlenség érzése, úgy érezzük, mintha megállna az idő.
3. A személy átmenetileg feladja a kontrollt.
4. Változások következnek be az érzelmek kifejezésében: intenzív érzelmek jelennek meg, az extázistól az erős félelemig.
5. Megváltozik a testkép: a személy kisebbnek vagy nagyobbnak érzi a testét, megváltoznak a testhatárok, a test és a lélek különválik, az egyén és az univerzum közti határok feloldódnak.
6. Perceptuális torzítások, esetleg hallucinációk jönnek létre, megjelenhet a szinesztézia jelensége, pl. a személyek látnak, vagy éreznek hangokat.
7. Megváltozik a jelentés: a dolgok ebben az állapotban más jelentéssel bírnak, mélyebb értelmet nyernek.
8. A kimondhatatlan érzése: a személy olyan élményeket él át, amelyek szavakban nem fejezhetők ki.
9. A megújulás, megfiatalodás érzése: sokan úgy érzik, hogy az újjászületés, a megfiatalodás élményét élték át.
10. Hiperszuggesztibilitás: a személyek fogékonyabbá válnak a szuggesztiókra. erősödik az a hajlamuk, hogy automatikusan válaszoljanak egy hipnotizőr, sámán stb. utasítására (Ludwig 1975).

A transzélmények feltárása

A módosult tudatállapotokkal kapcsolatos kutatások jelentős része a hipnózis területéről származik, mivel ez a jelenség a legkönnyebben vizsgálható, a szigorú módszertani elvek betartása mellett. A hipnózisban jelentkező élményeket a kutatók különböző módon vizsgálták. Voltak,

akik a transzállapot szubjektív mélységének globális megítélését kérték. A személyek egy skálán ítélték meg és egy számmal fejezték ki, hogy milyen mélynek érzik a hipnózist (Laurence & Nadon, 1986, Perry & Laurence, 1980, Tart, 1979), vagy egy tárcsa elforgatásával jelezték a hipnózis mélységének változását (McConkey et al.1999). Sheehan és McConkey (1982) videofelvételt készítettek a hipnózisról és ezt visszajátszva elemezték az átélt élményeket. Ez az élményfeltáró módszer (Experiental analysis technique, EAT) hatékony segítséget jelent az emlékezeti torzítások zavaró hatásainak csökkentésére, de a módosult tudatállapotok közül elsősorban a hipnózis esetében alkalmazható, ahol az állapot létrehozásának folyamata, a szuggesztiókra való reagálás jól megfigyelhető verbális és viselkedéses jelenségekkel jár együtt.

Más szerzők különböző dimenziók mentén értékelteték a szubjektív élményeket. Field hipnotikus mélység-kérdőíve, pl. az éberség-alvás, a figyelem koncentrációja, a letargia-gondtalanság, a szerepjátszás-szimuláció és az ellenállás-együttműködés dimenziókban értékeltette az élményeket. Shor (1970) három dimenziót használt, ezek: a transz, a tudattalan bevonódás és az archaikus bevonódás, Matheson et al. (1989) pedig archaikus bevonódás, disszociáció és relaxáció dimenziókat különített el.

Az előzőektől némileg eltérő, és nem csak a hipnózisban, hanem a más módon létrehozott módosult tudatállapotokban is használható kérdőíves módszert dolgozott ki Pekala és Wenger (1983). A Phenomenology of Consciousness Inventory (PCI) az előzőekhez hasonlóan szintén az élmények retrospektív értékelését teszi lehetővé. Egy papírt-ceruza teszt, amelyet a személyek a vizsgált élmény után töltenek ki úgy, hogy különböző dimenziókban, ellentétes állításpárok között helyezik el az élményeiket. A kérdőív 7 fokú Likert skálára épül, 53 tételt tartalmaz. Tartalmaz 5 pár megbízhatóságot vizsgáló tételt is, amelyek azonos vagy hasonló tartalmú párok, amelyek jelzik, hogy mennyire véletlenszerűen töltötte ki a személy a kérdőívet. A kérdőívnek két ekvivalens változata van, amely az ismételt mérések szempontjából kedvező. A kérdőív a különböző tudatállapotok strukturális jellemzőit megragadva, lehetővé teszi azok összehasonlítását. Ily módon sikerült a relaxáció, éber álom, meditáció, hipnózis állapotában jelentkező élmények között különbségeket találni (Pekala 1984, 1985).

A kérdőív fő skálái:

- *Megváltozott élmény*: milyen mértékben élt át a személy megváltozott élményeket az éber tudatállapotához képest.
- *Testkép*: milyen mértékben érezte, hogy testképe változik.
- *Időérzékelés*: mennyire érezte megváltozottnak az idő múlását.
- *Percepció*: mennyire változott meg a világ észlelése.
- *Jelentés*: mennyire érezte, hogy megváltozik a dolgok jelentése, értelmezése.
- *Pozitív érzelmek*: milyen mértékben élt át pozitív érzelmeket.
- *Öröm*: mennyire volt élvezetes, kellemes az állapot.
- *Szexuális izgatottság*: milyen mértékben élt át erotikus érzéseket.
- *Szeretet*: mennyire élte át a szeretet érzését.
- *Negatív érzelmek*: mennyire voltak negatív érzései.
- *Harag*: mennyire érezte magát haragosnak a személy.
- *Szomorúság*: mennyire érezte magát szomorúnak.
- *Félelem*: mennyire érzett félelmet.
- *Figyelem*: hogyan változott a figyelmi működése.
- *Irányultság*: mennyire irányult befelé ill. kifelé a figyelme.
- *Koncentráció*: mennyire volt koncentrált a figyelme.
- *Képzelet*: hogyan változott a képzeleti működése.
- *Mennyiség*: a képzeleti képek mennyiségét jelzi.
- *Élénkség*: a képzeleti képek élénkségét jelzi.
- *Éntudat*: azt jelzi, hogy a személy mennyire érezte határozottnak éntudatát.

- *Megváltozott tudatállapot*: mennyire érezte tudatállapotát a szokásostól eltérőnek.
- *Arousal*: mennyire érezte magát feszültnek.
- *Racionalitás*: azt jelzi, hogy a személy mennyire érezte logikusnak, racionálisnak a vele történteket.
- *Akarati kontroll*: mennyire érezte a személy általa kontrolláltnak a helyzetet.
- *Emlékezet*: mennyire emlékszik az adott állapotban történtekre.
- *Belső dialógus*: mennyi volt közben a belső beszéd.

Más területeken a szubjektív élményeket a megfelelő keretek között kapott szóbeli vagy írásbeli beszámolók tartalomelemzésével vizsgálták (Gottschalk és Gleser 1969, Gottschalk 1997). A szerzők feltételezték, hogy a közvetlenül megfigyelhető és regisztrálható verbális viselkedés, különösen annak lexikális, tartalmi vonatkozásai felhasználhatók a komplex pszichés állapotok mérésére, tapasztalati úton kialakított skálák segítségével. Eszerint szerint bizonyos tartalmak vagy kategóriák beszédben való előfordulása jelzi a beszélő valamilyen állapotát vagy viszonyulását és az intenzitás az egyes elemek előfordulási gyakoriságával mérhető, vagy legalábbis becsülhető.

Feltételezték, hogy a verbális anyag megszerzésének módja és a tartalom között kölcsönhatás van, ezért egy standard, projekciós helyzetet teremtettek e célra. A személy egy homályos instrukciót kapott, amelyben megkérték, hogy életének valamilyen érdekes eseményéről beszéljen 5 percig. Ez a határozatlan helyzet a Tematikus Appercepciós Teszt (TAT) üres lapjához hasonló, amelyre a személy rávetíti múltbeli tapasztalatait. Az instrukció tehát meglehetősen kétértelmű, strukturálatlan és nem határozza meg a kívánat tartalmat, azon kívül, hogy a személynek személyes tapasztalatairól, élményeiről kell beszélnie.

Gotschalk és Gleser eredetileg a szorongás, az agresszió és a gondolkodásban megjelenő inkoherencia mérésére dolgozott ki skálát, de később más változókra is kiterjesztették a módszert. Tartalomelemzésen

alapuló módszerük lehetőséget biztosít a legkülönbözőbb szubjektív állapotok intenzitásának becslésére.

Az eljárás alkalmazásának lépései a következők:

- Pontosan definiálni kell az adott pszichés állapotot.
- Össze kell gyűjteni az összes olyan utalást, jelzést, amely az adott állapot meglétére enged következtetni és ezeket egymástól független kategóriákba kell sorolni.
- Az egyes tartalmi kategóriákat súlyozni kell, aszerint, hogy mennyire közvetlenül fejezik ki a mért állapotot. Becslés útján 2-3 fokozatot alakítunk ki.
- Összeadjuk a vizsgált anyagban előforduló specifikus tartalmak összpontszámait, és a nyers pontszámot transzformáljuk, vagyis 100 szóra vonatkoztatjuk. Erre a lépésre azért van szükség, mert a vizsgált szövegek hossza lényegesen különbözhet egymástól, és ez csökkentheti a mérés pontosságát.
- Ellenőrizzük a megbízhatóságot.
- Más vizsgálóeljárásokkal kapott adatok segítségével ellenőrizzük a skála validitását.

Az elemzés során először kódolási egységekre, tagmondatokra kell bontani a vizsgált szöveget. A különböző vizsgálatok során 2, vagy 5 perces szóbeli anyagokat, vagy 10 perces, ugyanilyen instrukcióval készült írott szövegeket elemeztek, de használtak 500 szavas részleteket is, álom beszámolókból. Tapasztalataik szerint a vizsgált szöveg hossza legalább 100 szó kell legyen. Ez alatt csökken a módszer megbízhatósága. 70 szó alatt egyáltalán nem javasolják a módszer használatát, mert az egyes tartalmi egységek előfordulása már túlságosan esetleges.

Az adott skálához tartozó egyes tartalmak különböző mértékben utalhatnak a mérendő szubjektív állapotra, attól függően, hogy az mennyire nyilvánvalóan van jelen. A szorongás skála esetében, pl. a

halálfélelem alskálába tartozó tartalmi egységek ebből a szempontból a következők lehetnek:

- az én tapasztal (én féltem) 3 pont
- más élőlények tapasztalnak (ő félt) 2 pont
- élettelen tárgyak pusztulására történik utalás (összetört a pohár) 1 pont
- tagadja a halálfélelmet (egyáltalán nem féltem) 1 pont

Mindegyik esetben 1 plusz pontot jelent az, ha a tagmondatban a szorongás extrém mértékére utal valami (nagyon, rettenetesen).

A módosult tudati állapotok létrejöttében szerepet játszó tényezők

Ezen a téren is elsősorban hipnózissal kapcsolatos vizsgálatok történtek, de feltételezzük, hogy a vizsgált vagy azokhoz hasonló tényezőknek a más módon létrejött transzállapotokban is szerepe van, ezért érdemes ezeket áttekintenünk.

A módszer

A transzállapot létrejöttét és az élmények fenomenológiai jellemzőit befolyásoló egyik tényező az alkalmazott technika. Erre vonatkozóan kevés vizsgálat történt, de a módszerek olyan mértékben különböznek, hogy valószínűleg jogosan feltételezzük, hogy a hasonlóságok mellett az élmények közt lényeges különbségek is lesznek. Vannak pl. meditációs módszerek, így a mantra meditáció vagy a mudra, melyek során az élmények aspecifikus jellemzői a hangsúlyosak, így pl. az időészlelés változása, az egységérzés megtapasztalása. Schultz módszerében viszont a meditáció tárgyát képező képek és fogalmak jelentése is lényeges, és a felszólító jellegüknek megfelelő tudattalan tartalmak az élmények legfontosabb összetevői (Bagdy, Koronkai 1988).

Egyes helyzeteket a személyek maguk hoznak létre, pl. hallucinogéneket fogyasztanak, míg a hipnózis két ember együttműködésének eredményeként jön létre, és ebben a helyzetben az élmények lényeges összetevője lehet a kapcsolati viszonyokra utaló archaikus bevonódás (Nash, Spinler 1989).

Szociálpszichológiai tényezők, a kontextus és az elvárások

A transzállapotok létrejöttét, ill. az azok eredményeként létrejött változásokat, jelentős mértékben befolyásolják az elvárások. Az adott kultúrához tartozó személyek nagyjából hasonlóképpen gondolják a hipnózis, sámántransz vagy a meditáció „működését", és ez a közös vélekedés képezi az eljárás hatékonyságának alapját.

A paciens motiváltságát befolyásolja az is, ahogyan a doktor, sámán vagy hipnotizőr stb. megnevezi a betegséget és annak okát. Fontos, hogy az mennyire felel meg a paciens szemléletének, világképének. Ha a terapeuta azt vallja, hogy a betegségek oka a tudattalanban van, továbbá a hipnózis segít e tartalmak feltárásában, és a paciens hasonlóképpen vélekedik, akkor jobbak a hipnózis létrejöttének az esélyei, mint ha a paciens úgy vélné, hogy a betegség oka az, hogy egy rossz szellem megszállta. Az is lényeges, hogy az adott módszert mennyire tartja hasznosnak a paciens. Az emberek általában feltételezik, hogy a gyógyítók kompetensek, és hogy amit tesznek, annak hatása van, segít a probléma megoldásában. Egy hipnotizőr kompetenciáját számos tényező erősítheti, ilyen a rendelő helye, annak berendezése, a falon elhelyezett oklevél, a hipnotizőr tudományos rangja stb. Egy sámán esetében a hasonló jellegű hatások még hangsúlyozottabbak. Sokszor már a születésekor jelzi valami, pl. fölös csont, hogy nem hétköznapi ember az illető. A sámánbetegség és a beavatási folyamat, a dob elkészítése, felavatása, a ráfestett szimbólumok mind tovább erősítik ezt a képet (Krippner 1993, Coe 1993).

Az elvárásokat fokozzák a direkt szuggesztiók, pl. egyszerűen azt mondják a paciensnek, hogy a módszer működni fog. A rituális elemek szintén növelik egy adott módszer hatását. A hipnózisindukció, vagy egy másik helyzetben a dob felélesztése azt is jelzi, hogy itt valami fontos dolog fog történni. Don Juan tanításaiból láthatjuk, hogy a megfelelő szövetséges növény kiválasztásának milyen szigorú és bonyolult szabályai vannak. Az ördögmagot pl. igen gondosan kell kiásni. Olyan bottal kell

ásni, amely ugyanarról a területről való. Vigyázni kell, nehogy megsérüljön ásás közben a növény. Botként csak a paloverdefa száraz ágát lehet használni, mert az egyike az ördögmag kevés barátjának. A rituális elemek és motívumok akkor hatékonyak, ha megfelelnek a paciens elvárásainak és hiedelmeinek.

Krippner megfigyelése szerint a hipnotizőr és az indián sámán hasonló stratégiát használ a transz kialakítása során. A legfontosabb a raport kialakítása és azt követően, eltérő eszközökkel, az elvárások fokozása.

A személyiség

A képzeleti bevonódás

A hipnotikus fogékonysággal kapcsolatos személyiség-vonásokat keresve Hilgard (70) azt tapasztalta, hogy a fogékony személyek gyakrabban számoltak be arról, hogy bizonyos élményekbe igen erősen bevonódnak. Így pl. nagyon belemerülnek egy jó könyv olvasásába, egy film vagy színházi előadás nézésébe, vagy olyan fizikai élményekbe, mint a hegymászás vagy a könnyűbúvárság. Mindezekben lényeges szerepet játszik:

- A pillanat érzéseinek élvezete, az hogy most semmi más nem számít.
- A realitás világától való menekülés. A kalandok, utazás vagy éppen hipnózis közben a hétköznapi élet szokásos valóság-orientációját félreteszik.
- Az idői kötöttség. Időről időre élvezzük, de az élet realitás-követelményei miatt félre is tesszük.
- Az aktív bevonódás. Az emberek az élményben aktív résztvevők, keresik ezeket az élményeket, nem passzívan várnak rájuk.
- Az izgalom és erő gyermekszerű élvezete. E kalandok során az ember átéli a korlátoktól való megszabadulást.

Abszorpció

A fogékonyság hátterében álló közös tényezőt Tellegen és Atkinson (74) az abszorpcióban látta. Meghatározásuk szerint az abszorpció speciális kapcsolat a figyelem tárgyával, a totális figyelem állapota, amely során a reprezentációs apparátus teljesen átadja magát az élménynek és a tárgy modellezésének, legyen az akár egy tájkép, egy ember, egy hang, egy felidézett esemény vagy akár a self egy aspektusa. Az abszorpció magába foglalja azt a képességet, hogy az ember úgy él át valamit, mintha az valós lenne és ő is jelen lenne. Ilyenkor a személy nem veszi észre azokat a külső eseményeket, amelyek egyébként elvonnák a figyelmét, felerősödnek a múlt élményei, és más dolgok eltűnnek a tudatból. Az abszorpció kognitív vonásai azt a képességet jelentik, hogy különböző reprezentációs modalitásokat szinergisztikusan úgy kezeljünk, hogy egy egységes élményt éljünk át. A motivációs komponens az élményekkel szembeni nyitottságot a tárgykapcsolatokra való készséget jelenti, ami lehetővé teszi az élményekbe való mély bevonódást.

A gazdag fantázia

A hipnózis iránt fogékony személyek jobban belemerülnek a nappali álmaikba, fantáziavilágukba és hasonló élményeikbe, amint azt Wilson és Barber interjú-elemzése valamint a Gyermekkori Emlékek és Képzeleti Képek nevű kérdőívével folytatott vizsgálat adatai jelzik. Mások szerint az említett kérdőív és a hipnotikus fogékonyság közti kapcsolat egyáltalán nem olyan szoros, mint azt Wilsonék jelezték (Wilson, Barber 1993a, 1993b).

A képzeleti képek élénksége

A vizsgálatok jelentős része pozitív kapcsolatot talált a szuszceptibilitás és a képzeleti képek élénksége között. A korreláció ebben az esetben is eléggé alacsony volt és a kapcsolat szorosságát befolyásolta a kontextus is.

Disszociáció

Hilgard neodisszociációs elmélete szerint a különböző módon létrejött módosult tudati állapotok mögött azonos mechanizmus áll. Ezen elképzelés hatására az egyéni különbségeket a disszociációra való képességgel magyarázták. A disszociáció mint vonás, mérésére többféle próbálkozás történt.

Disszociatív élmények skála (DES)

Bernstein és Putnam (1986) egy kontinuumon helyezte el a disszociációt, amelynek egyik végén a normális a másikon a patológiás élmények állnak. A kérdőívet klinikusok javaslatai és disszociatív tünetek miatt kezelt betegekkel felvett interjúk alapján állították össze. A kérdőívben hangsúlyosan szerepeltek az amnéziával és a deperszonalizációval kapcsolatos tételek. A DES skála és az abszorpció valamint a hipnotikus fogékonyság közt szintén pozitív korrelációt kaptak.

A percepció megváltozása skála

Sanders (1986) kérdőíve olyan alskálákat tartalmaz, mint az érzelmek a kogníció vagy a kontroll megváltozása. Az adatok mérsékelten korreláltak a hipnotikus fogékonysággal, de az eredményeket a kontextus is befolyásolta.

A disszociáció viselkedéses mérése

A személyeknek olyan feladatokat adtak, amelyekről feltételezték, hogy disszociációt igényel a végrehajtásuk. Így, mérték egy megosztott figyelmi feladatban a teljesítményt, ahol egyidejűleg két különböző feladatot kellett végezni, voltak szelektív figyelmi feladatok, amelyek során ignorálni kellett a feladat végzése közben kapott ingereket és egy incidentális tanulási helyzet, ahol a személyeknek olyan információt kellett felidézni, amelyről korábban azt mondták nekik, hogy ne figyeljenek rá. E teljesítmények egyike sem állt kapcsolatban a hipnotikus fogékonysággal (Stava, Jaffa 1988).

A nappali álmok, fantázia

A módosult tudati állapotokban fontos szerepet játszanak a képzeleti folyamatok. A hallucinogének hatására felerősödnek. Grof (1980) vizsgálatai szerint már az LSD élmények első szintjén olyan absztrakt képek és perceptuális torzítások jelennek meg, amelyek teljesen rabul ejtik az átélőket. Néha kubista, máskor impresszionista képekhez hasonlóan torzulnak a képzeleti- vagy akár az észlelt képek is. Az ingermegvonásos helyzetekben szintén felerősödnek a képzeleti folyamatok. Singer (1981) tapasztalatai szerint a nappali álmok és fantáziák nem csupán ilyen mesterséges helyzetekben jelentkeznek. Az emberek eltérő gyakorisággal és céllal használják a nappali álmokat. A fantázia világába való elmerülés néha patológiás, de az esetek döntő többségében adaptív folyamat. Az álmodozás célja néha az éberség fenntartása. Egy unalmas órán pl. elképzelhetjük, hogy milyen jót kirándulunk majd a hét végén. Más fantáziáknak a teljesítmény-motivációban van szerepük, mert újra és újra magunk elé idézzük az elérni kívánt vonzó célt, és ez segít az erőfeszítés fenntartásában.

Vannak, akik egyfajta relaxációs módszerként használják ezeket. Ilyenkor a fantáziaképekbe való mély bevonódás eredményeképpen egy módosult tudati állapot jöhet létre. A folyamat technikailag az autohipnózishoz hasonlít. Ennek során a személyek azt tanulják meg, hogy pl. egy kellemes képet maguk elé idézve és abba mélyen bevonódva, hogyan hozzanak létre egy olyan állapotot, amely a korábban átélt hipnózisokhoz hasonló. A fantáziaképekbe való bevonódás önmagában, a képek tartalmától függetlenül élménymódosító hatású. Vannak meditációs technikák, amelyek gyakorlása során a személy valamilyen képzeleti képre irányítja a figyelmét. A tratakam gyakorlatok során a figyelem középpontjába egy gyertya lángja, egy felszántott földdarab, egy színes korong, egy körkörös vízfelület illetve egy ablak térben való kinyitásának folyamata áll. A meditáció folyamata néha igen hasonló az éber álmokhoz, a fantáziaképek szemléléséhez. A „Csend Temploma" nevű gyakorlat során a személy egy hegyet és a csúcsra vezető utat képzeli el. A hegy lábától indulva végigmegy az úton és fenn, a hegy csúcsán egy templomot talál. Bemegy ebbe a templomba, és miközben szemléli képzeleti képeit, minden porcikáját átjárja a csend, amelyet majd magával visz... Nyilvánvaló, hogy ezekben a gyakorlatokban nem csupán a képekbe való bevonódás, hanem a képek jelentése is lényeges.

Patanjali ie. 2. században írt Jóga szutrájában megjelenik a tudat, tudatelőttes és tudattalan gondolata. A hindu filozófia ismerte a kollektív tudattalan fogalmát, a tudattalant, amely az egyént minden teremtménnyel összeköti. Jung is ezt vallja, amikor a mikrokozmosz és makrokozmosz kapcsolatával foglalkozik. „A mikrokozmosz, amely tartalmazza minden teremtmény képét az a kollektív tudattalan." Jungra nagy hatással volt az, ahogyan a hindu pszichológia az ego sajátos eszköze, a megfigyelő elme segítségével próbálja meghaladni az egot. Tudatosan vagy nem tudatosan számos keleti fogalmat integrált az univerzális szimbólumok, képek, archetipusok és a kollektív tudattalan fogalmába, de igen irracionálisnak tartotta az indiai pszichológiát és filozófiát, és óva intette a nyugatiakat tőle, mert úgy gondolta, hogy az az indiaiaknak való (Jordan 1979). A fantázia ill. éberálom képeket számos pszichoterápiás módszer felhasználja.

Freud

Freud, bár a képzeletet nemigen tartotta fontosnak a pszichoterápiában, 1900 előtt a képzeleti asszociáció módszerét használta. Először, Breuer hatására, a korai emlékek hipnózisban való lereagálásával dolgozott, de hamarosan felhagyott a hipnózissal, és egy képzeleti módszert alkalmazott, amelyben nagyobb volt a beteg tudatos kontrollja. Freud megnyomta a paciens fejét, majd csökkentette a nyomást és azt kérte, hogy figyelje a képeit. Tapasztalatai szerint ilyenkor a paciens olyan képeket lát gyors egymásutánban, amelyek egy központi konfliktussal állnak kapcsolatban. A képek spontán, kronológiai rendben tűnnek fel. Később, 1900 körül áttért a szabad asszociációra és az álomelemzésre. Freud felfedezte és elsőként leírta az ellenállás jelenségét, és a képzeletet a szabad asszociációval szembeni ellenállásnak tekintette, amely megvédi a pacienst az áttétellel kapcsolatos elfogadhatatlan impulzusoktól.

Hatására az analitikusok a másodlagos folyamatokat vagy a verbális tartalmakat hangsúlyozták. A képzeletet primitív, elsődleges folyamatnak tartották, amely a paciens regressziójával áll kapcsolatban. Ezzel szemben Jung és a többi európai iskola a képzeletet a lélek központi folyamatának tartotta, amelyet a lelki integrációra lehet használni.

Reyher felújította Freud eredeti módszerét, és azt találta, hogy a képzeleti asszociáció nem csak hogy több érzést hoz elő mint a verbális, de az előhívott anyag közelebb van az alapvető drivokhoz és konfliktusokhoz. A pacienstől azt kéri, hogy képzeljen el bármit, ami jön,

és csak hagyja, hogy a képek váltsák egymást, majd néhány perc után megpróbálják felidézni a képsort. Innen úgy folytatódik, mint a freudi módszer. Itt kevesebb a beszéd és a redundancia, mint a klasszikus módszernél.

A klasszikus pszichoanalízis is használja a képeket, pl. álmokat. Ha egy terápiás órán megpróbálnak felidézni egy álmot, akkor lényegében képek és fantáziák sorát generálják, amelyekhez aztán gondolatsorokat asszociál a személy. A terápiás órán keletkező éberálmokat és fantáziákat szintén felhasználják. Ezek gyakran a terapeuta-paciens viszonnyal állnak kapcsolatban. A paciens pl. a következőt mondja: „hirtelen volt egy olyan fantáziám, hogy önnek nagy fájdalmai vannak. Aztán rájöttem, hogy ennek az oka egy gyógyíthatatlan betegség. Elképzeltem magát a kórházban és láttam magam, amint meglátogatom önt, megfogom a kezét, együttérzésem fejezem ki a közelgő halál miatt" A paciens pozitív és negatív érzéseket érez a terapeuta iránt. A pszichoanalízisben megjelenő éberálmok is gyakran áttételszerű érzések (Singer 1981).

Jung

Jung a lélek dinamikájában a képzeletnek központi szerepet tulajdonított. „A psziché lényegében képekből áll. Képek sorából, amely nem véletlen juxtapozició, vagy sorrend, hanem egy olyan szerkezet, amely tele van jelentéssel. Az életfontosságú aktivitások képei. Ahogy a test életképes anyagának szüksége van a lélekre az élethez, a pszichének is szüksége van az élő testre." (Jung 1960. 325. oldal).

Jung terápiás módszere az aktív imagináció volt, amelyet megkülönböztetett a fantáziától. A fantázia többé-kevésbé a mi produktumunk, amely a személyes dolgok és tudatos elvárások felszínén mozog. Az aktív imagináció azt jelenti, hogy a képeknek saját életük van, és a szimbolikus események a saját logikájuknak megfelelően alakulnak. „Ha egy mentális képre koncentrálunk, az mozgásba jön és a kép elkezd részletekkel gazdagodni. Mozog és alakul, és ha a belső képre koncentrálunk, és amikor vigyázunk, hogy ne szakítsuk félbe az események természetes áramlását, akkor a tudattalanunk képek sorát fogja létrehozni, amelyek egy teljes történetet alkotnak" (Jung 1976. 171. oldal).

Jung szerint az aktív imaginációs folyamat magasabbrendű mint az álom. A tudattalan elérésében, az érés gyorsításában az analízis során ez a legfontosabb eszköz. Óva int azonban a könnyelmű használatától, mert

úgy gondolja, hogy sok ember az analízis későbbi szakaszáig nincs felkészülve erre.

Jung gondolatai hidat képeznek a keleti és nyugati pszichológiai és pszichoterápiás elképzelések között. A terápia során néha a relaxáló pacienst megkérik, hogy képzeljen el egy meghatározott színt olyan élesen, ahogy tud, és figyelje a képek változását. Férfiak esetében az első kép gyakran egy kard, nőknél egy váza, mindkettő a szexszel kapcsolatos tudattalan tartalmakat érinti. Miután a személyek megszokják a képekkel való munkát, képzeletbeli utazások következnek, pl. képzelje el, hogy egy réten fekszik, hogy végigmegy a réten, felrepül az égbe, keresztülrepül az égen. Ezután képzelje el azt, hogy leszáll a föld mélyére. Eközben a terapeuta szerepe passzív. Facilitálja az utazást, néha kérdéseket tesz fel, hogy a képeket tisztázza, bátorítja a pacienst, hogy folytassa az utat.

Az utazások során létrehozott képek a paciens életének fő problémáival kapcsolatosak, de néha szimbolikusan. Egy szigorú gondozónő, pl. úgy jelenik meg, mint egy boszorkány, amely kínozza őt. Miután a félelmetes képpel újra és újra konfrontálódik, egy idő után úgy érzi, hogy a szörnynek már nincs hatalma felette és a démon egy ártalmatlan öreg banyává változik. Az utazó néha megöli a félelmetes alakot, de gyakran csak konfrontálódik, és azt veszi észre, hogy az meghátrál. Az imaginációk során a paciens életének fontos részeit éli újra és az élményeket elkezdi egy más perspektívából látni.

Assagioli

Az ő módszere a pszichoszintézis, amelynek célja a tudatosság növelése a személyes problémák megoldása érdekében. Modellje fontosnak tartja a spontán, kreatív képzeletet, amelyet a tudattalan irányít. Junghoz hasonlóan ő is használta az aktív imaginációt.

Szerinte a tudatosság szempontjából a személyiség különböző rétegekre oszlik.

- Az alsó tudattalan a testi funkciókat, drivokat, érzelmeket, a primitív álmokat tartalmazza és ez az imaginácók forrása is.
- A középső tudattalan hasonló az éber tudathoz.
- A felső tudattalan az intuíció, a művészi, tudományos és humanitárius inspirációk forrása.

- A tudatmező azon érzékletek, képek, gondolatok, érzések összessége, amelynek közvetlenül tudatában vagyunk.
- A magasabb self az előzőek felett van, amelyet a mentális élet áramlása nem befolyásol, de bizonyos technikákkal, pl. meditációval elérhető.
- A kollektív tudattalan a primitív szerkezetű archetípusokat tartalmazza, Jung hasonló fogalmának megfelelően.

A cél a tudattalan első három szintjén a tudatosság növelése, a személyes problémák megoldása érdekében. Assagioli számos ego-transzcendens képzeleti módszer, Jóga meditációk és szimbólumok segítségével próbálta meg elérni a magasabb selfet. Használta a fentebb említett „Csend Temploma" meditációt is, amely a következőképpen történik:

A személyt megkérik, hogy képzelje el, hogy lassan mászik fel egy hegyre, amelynek a tetején van a csend temploma. A hegy csúcsára felérve bemegy a templomba átéli a csendet, a sejtjei, a szíve, és elméje megtelik csenddel. Ezt a csendet aztán lehozza magával a hegyről, és az szétsugárzik a körülötte lévő világba Assagioli (1965).

Schultz

Német pszichiáter és neurológus, akit kezdetben a tünetek fiziológiai alapja érdekelt, de módszere a későbbiekben hasonlítani kezdett Assagioli holisztius elképzeléséhez, mert a haladó fázisban meditatív gyakorlatokat alkalmazott. Az autogén tréning gyökerei Oskar Vogt agyfiziológus munkáihoz vezetnek vissza. Vogt megfigyelte, hogy a hipnózisban résztvevő intelligens betegek néhány hipnózis után maguk is képesek voltak hasonló állapotot létrehozni, ezeket igen pihentetőnek találták.

Schultz, Vogt munkáin felbuzdulva az autoszuggesztiókat kezdte vizsgálni. Úgy találta, hogy a legtöbb hipnotizált személye beszámolt kétféle élményről. Az egyik, a karok és gyakran az egész test nehézsége, a másik a melegség érzése. Schultz kérdése az volt, hogy vajon a személy önmaga is elő tud-e állítani ilyen állapotot, azáltal, hogy a karja nehézségére és melegségére koncentrál. Ez volt az autogén tréning (AT)

kezdete. Azt tapasztalta, hogy a verbális formulákra történő passzív koncentráció segítségével a hipnózishoz hasonló állapot hozható létre.

Luthe szerint az AT fő terápiás faktora a kortiko-diencefalikus kapcsolatok önmagunk indukálta módosítása. Ez lehetővé teszi, hogy a természetes önregulációs képességünk normalizálódjon. A hipotézis feltételezi, hogy a neurohormonális tengely illetve a terápiás mechanizmus nem csupán a testi vagy a lelki funkciókra korlátozódik (cortex, talamusz, retikuláris rendszer, hypotalamusz, hipofízis, mellékvese).

A hat standard alapgyakorlat fiziológiai orientációjú, a neuromuszkuláris (nehézség) és a vazomotoros (melegség) rendszerre irányul. Az alapgyakorlat magába foglalja az izomrelaxáció elérését, a test nehézségének és melegségének érzését, a szívritmus és légzés lassulását, a plexus soláris felmelegedését és a homlok hűvösségét. A változások eléréséhez a „melegség" „nehézség" verbális formulákra koncentrálnak. Schultz hangsúlyozza a passzív koncentráció jelentőségét, ami a „nem célirányult" attitűdöt jelenti. A személy mintegy szemléli a fiziológiai változásokat, hagyja, hogy azok megtörténjenek és nem „akarattal" idézi elő azokat. Egy adott formulára való passzív koncentráció hatékonysága függ az adott testrésszel való mentális kontaktustól és az autogén formula nyugodt, filmszerű (verbális, akusztikus, vagy vizuális) áramlásának meglététől. Az AT-t számos funkcionális és organikus zavar kezelésére használják.

A meditatív fázis lényegét a képzeleti képekre való passzív koncentráció képezi. A személyek az AT alapgyakorlatait végezve egy módosult tudati állapotot hoznak létre, és ebben a testi-lelki ellazultságban különböző előhívó formulák vagy meditációs témák hatására megjelenő képzeleti képeiket szemlélik (Bagdy, Koronkai 1988).

A meditációs témák a következők:

- Színek
- Konkrét tárgyak
- Absztrakt dolgok
- Érzések
- Más emberek
- Válaszok a tudattalanból

Luthe neurotikus és pszichoszomatikus betegek esetében kiterjedten használta az imaginációt. Az autogén abreakciók hét szintjét írta le, a halvány, felhőszerű monokromatikus fajtától, a differenciált, filmszerűig. Tapasztalatai szerint a valós vonások felé való elmozdulás a terápiás folyamat jele.

Desoille

Desoille francia mérnök, akinek irányított éberálom módszere 1938-1966 között alakult ki. Hatással volt rá Castlan, aki olyan kreatív képeket akart létrehozni, amelyek nem az emlékezetre támaszkodnak és ezek segítségével akart extraszenzoros élményeket előidézni. Castlan laikusként különböző gyakorlatokat talált ki az élmények megváltoztatására. Desoille ez alapján alakította ki éberálom technikáját.

Az eljárás során megkérik a személyt, hogy egy díványon kényelmesen fekve szemlélje az éberálmait. Adnak neki egy indítóképet, pl. egy kardot vagy egy tengerpartot, ahol nagyon mély a víz, majd megkérik, hogy nagyon alaposan írja le a képet és a részletekkel kapcsolatosan kérdéseket is tesznek fel neki, ha kell. Az első ülés során bátorítják a személyt, csak kövesse a képeket, az álomban minden lehetséges. Azt kérik, hogy csak hagyja a képeket spontán alakulni, tudatos, kritikai attitűd nélkül. Ez a módszer projektív jellegű, az indító képek lényegében a tudattalannak feltett kérdések.

Indítóképként használt témák:

- Kard vagy edény, a férfi és női identitás megjelenítésére.
- Leszállás az óceán mélyére, hogy találkozzon a tudattalan konfliktussal.
- Leszállás egy barlangba, ahol egy boszorkány vagy egy varázsló képviseli az ellenkező nemű szülőt, találkozás.
- Leszállás egy barlangba, ahol az azonos nemű szülővel találkozik, varázsló vagy boszorkány képében.
- Leszállás a sárkány barlangjába, ez a szociális tiltásokat jeleníti meg.

- Csipkerózsika kastélyának elképzelése, az erdő mélyén. Mindkét nem az Ödipusz konfliktusra irányítja a figyelmét.

A kezelés második szakaszában tudatosítják a paciensben a fejletlenebb képességeit, és segítik új viselkedések képzeleti szinten való kialakítását. A paciens szabadabb, hagyja, hogy képzelete saját tempójában és irányában bontakozzon ki. Az irányt megválaszthatja: a felszálló képekhez általában pozitív érzelmek, élvezet vagy teljesítmény kapcsolódik, leszálló képek nagyobb valószínűséggel váltanak ki félelmet.

Egy víz alatti barlangban pl. a paciens egy szörnnyel találkozik. A terapeuta bátorítja, hogy kérje meg a szörnyet, hogy vigye végig a barlangon, és aztán menjen vele vissza a partra. Azt kéri aztán, hogy érintse meg a szörnyet egy varázspálcával, ami után az polippá változik. A polip képének megjelenése után gyakran feltűnik egy tényleges személy képe a paciens életéből, akit a szörny képvisel.

Az éberálmok utolsó fázisában a paciens felmászik egy hegyre, körbenéz a tengeren, a személy társaságában, akit a polip reprezentál. A leszálló képek előtt előkészítik a pacienst, a félelmetes lényekkel való találkozásra és bátorítják. Ha elakad, különböző módszereket, technikákat ajánlanak neki, hogy folytathassa az utazást. A végső fázisban a pacienst bátorítják, hogy az elképzelt válaszokat alkalmazza a valóságban is.

Desoille módszere hasonló elemeket tartalmaz, mint a deszenzitizáció, a kognitív újrastruktúrálás, és az új válaszok tanulása. A módszer sokféle probléma esetén használható, de gondot jelenthet, hogy a szimbólumok nem alkalmazhatók univerzálisan, és a módszer bátorítja a vágyteljesítő fantáziákat, amelyeket a paciens nem mindig tud átvinni a valóságba.

Leuner

Leuner (1969, 1984) irányított éberálom módszere hasonlít Desoille módszeréhez, de szisztematikusabb annál. A módszert Leuner „katatím képeknek" nevezte. Az érzelmekkel szoros kapcsolatban lévő „belső látásra" utalt. Használják a szimboldráma vagy irányított érzelmi tartalmú képzelet (Guide Affective Imagery) megnevezést is. Gyökerei a freudi és jungi pszichoanalízisben vannak. Sokkal gyorsabb, mint a

hagyományos pszichoanalízis, az ezzel a módszerrel folytatott kezelések átlagosan 40 órát igényeltek, 1 és 160 óra között változtak. Leuner pszichotikusok és szenvedélybetegek kivételével sokféle lelki probléma esetén eredményesen használta.

A terápiás ülések során a beteg a hagyományos pszichoanalitikus helyzethez hasonlóan, egy díványon fekszik, ellazul. A külső ingerlést csökkentik, a szoba csendes és a személy néhány relaxációt segítő, verbális szuggesztiót kap. Ezután megkérik, hogy képzeljen el egy rétet, bármilyen rétet, amely megjelenik lelki szemei előtt. A helyzet annyira strukturálatlan amennyire csak lehet, és így paciens saját rétjének képe és a hozzá kapcsolódó érzelmek jelennek meg. A paciens részletesen leírja a képzeleti képeit és a hozzájuk kapcsolódó érzéseket. A terapeuta hallgatja, bátorítja, társa a képzeletbeli úton. Néha kérdéseket tesz fel, az elakadások, veszélyhelyzetek során segít. A rét a kialakuló, filmszerű, éberálom képek keretéül szolgál, ez a fő projekciós felület, és innen indul az összes cselekvés.

Az ellazult, képzeleti képeibe bevonódó paciens a meditatív állapothoz hasonló módosult tudati állapotba kerül. A regressziót a fekvő testhelyzet is segíti. A képek színesek, részletgazdagok, a paciens szinte benne él ebben a fantáziavilágban, ugyanakkor jól tudja, hogy egy terápiás ülésen a feladatát végzi és realitásorientációja egyéb tekintetben is megtartott. A katatím képzelet lényege a valóságszerű képek és a hozzájuk kapcsolódó, e helyzetben felerősödött érzelmek átélése. Az eljárás tíz standard képzeleti képet tartalmaz, amelyek közül egyesek gyengén strukturáltak ilyen pl. a rét, mások pl. a szexszel kapcsolatos szín, erősen strukturáltak.

A színek a következők:

A rét

Minden alkalommal ez a kép az éberálmok kiinduló pontja. Sokféle jelentése van. A rét egy olyan projekciós felület, amelyre az illető pillanatnyi hangulatát és legnyomasztóbb problémáit kivetíti. A hangulatot sokféle részlet megjelenítheti. A legegyszerűbb és legáltalánosabb az időjárás. Lehet ragyogó napsütés, vagy lehetnek komor viharfelhők az égen. Az évszak is utalhat a hangulatra. A tavasz, virágokkal, duzzadó rügyekkel az optimista várakozásokat jelzi, a nyár általában elégedett, az ősz inkább szomorú hangulatot sugall, a kiszáradt növényzet szintén. A rét

reprezentálhatja az új kezdetet, jelentheti az Édenkertet, és ebben az esetben mélyen kapcsolódik az illető érzelmi életéhez, elsősorban az anya-gyerek kapcsolathoz.

A rét néha hatalmas, végeláthatatlan, de van úgy, hogy akadályok, kerítések zárják el a kilátást és a továbbjutás útját. A rét nem állandó, hanem a paciens hangulatának és a terápia előrehaladtának megfelelően változik.

Egy krízishelyzetben lévő nő első rétje úgy nézett ki, hogy vihar volt és nem volt hová menekülnie, nagy nehezen talált egy szénaboglyát, amelyben meghúzhatta magát. Később elmúlt a vihar, a rét békésebb lett, sokféle növény, állat, ösvény stb. tűnt fel rajta.

Hegy

A személy, miközben elképzeli a rétet, azt az instrukciót kapja, hogy keressen egy utat, vagy ösvényt, és ha azt követi, az egy hegy lábánál lévő erdőbe fog vezetni. Ezután menjen át az erdőn és másszon fel a hegyre, írja le a kilátást fentről. Ez a szimbolikus helyzet azért fontos, mert kifejezi a paciens érzéseit azzal kapcsolatban, hogy hogyan képes élethelyzetét kezelni és előrehaladni választott pályáján. Mozgósítja a különleges teljesítménnyel és hírnévvel kapcsolatos elfojtott vágyakat. Konradt kimutatta, hogy az elképzelt hegy magassága arányos a motiváltság szintjével. Néha először arra kérik a pacienst, hogy távolról, a rétről szemlélje a hegyet, írja le milyennek látja. Leuner szerint az ideális hegy olyan, amelyet képes a paciens megmászni, de erőfeszítést is kell tennie, hogy feljusson, eléggé magas, a teteje esetleg sziklás. Később azt kérik, hogy menjen fel a hegyre. A feljutás mehet könnyedén, de a paciens nehézségekkel is találkozhat, az út sáros, csúszós lehet, eltévedhet stb. A feljutás kapcsolatban áll azzal, hogy a személynek milyen érzései, gondolatai vannak a pályáján való előrejutással. A pszichoanalízis fogalmai szerint a hegy fallikus szimbólumnak is tekinthető. Ily módon az introjektálódott apa képével áll kapcsolatban. Ebben az esetben a hegy téma a versengéssel kapcsolatos érzéseket is előhívja.

Amikor a paciens elképzeli, hogy felért a hegy tetejére, megkérik, hogy írja le pontosan hogy mit lát. Ezt arra is használják, hogy a terápia előrehaladtát ellenőrizzék. A terápia kezdetén pl. lehet, hogy a kilátást magas hegyek vagy erdők zárják el, de a végére a kép átalakulhat, kellemes tájképpé, patakokkal, hegyekkel, falvakkal. Látják magukat a hegy tetején, nézik az út forgalmát, a mezőn dolgozó embereket. A katatím

panoráma lényegében egy „pszichikus tájkép", amelyben a perspektívának, a tér minden irányba való nyitottságának és magának a látványnak jelentősége van.

Leuner egy paciense, aki hosszú ideje kényszerneurotikus volt, egy 8000 méteres hegyet képzelt el. Látta magát amint a hegy tetején áll, jég és hó veszi körül. Magányos volt és képtelen volt lemászni. A férfi fizikus volt, aki gyakran álmodozott arról, hogy Einsteinhez hasonló nagy tehetség.

Egy másik paciense feljutott a hegyre, de a hegycsúcsot felhő vette körül és semmit sem lehetett látni. Az illető megjegyezte, hogy ő a hétköznapokban is ilyen felhővilágban él.

Egy kevés önbizalommal rendelkező, motiválatlan paciens hegye egy kis bucka volt a Hortobágyon, és azt is elfújta a szél.

Patak

A harmadik standard kép a patak. A patak a forrásból, a Föld-anya méhéből ered, kanyarog, egy kisebb, majd egy nagyobb folyóba ömlik, végül eljut a tengerhez. Mindezek a képek a kezdetet, az állandó változást és a hatalmas tudattalant szimbolizálják.

Miután a személy visszatért a hegy csúcsáról vagy a következő alkalommal, megkérik, hogy nézzen szét és keressen egy patakot. Először itt is az általános benyomásáról számol be. A patak lehet pici, de lehet bővizű, lehet széles folyó. Az illető leírja, hogy milyen benyomást tett rá a patak, majd elindulhat a patak mentén, lefelé, az óceánhoz vagy felfelé, a forráshoz, amerre kedve tartja. A patak az érzelmi fejlődési potenciált és a lelki energiát szimbolizálja. Néha a patak elvész egy földalatti lyukban, egy fal zárja el az útját vagy egyszerűen kiszárad. A neurotikus emberek patakja gyakran sok akadályba ütközik, amíg eljut az óceánhoz. Ezek az elakadások mind az ellenállás jelei.

A patak jelentése jól ismert a tündérmesékből és a mitológiából. A földből feltörő tiszta, hideg víz felfrissíti a fáradt vándort. Hasonlóképpen a paciensnek jót tehet az ivás, fürdés, a képzeletbeli út során. Sokszor jótékony hatása van annak is, ha bedörzsöli a fájó testrészét, pl. a fájó fejét vagy a szíve környékét.

Pszichoanalitikus értelemben, a pataknál tett képzeletbeli látogatás az archaikus anya-gyerek kapcsolathoz való visszatérés, szándékosan

létrehozott regresszió az ego szolgálatában. A pataknál átélt emocionális élmények hatására a paciens hangulata jobbá válik, a tünetek csökkennek. A mágikus folyadék gyógyító hatású. A tengerrel kapcsolatban azonban Leuner óvatosságra int. Az alámerülést, amelyet Desoille kifejezetten javasolt, ő veszélyesnek tartja és csak „haladó" terapeutáknak ajánlja. A tenger mélye kellemetlen meglepetéseket tartogathat a könnyelmű utazó számára. A tudattalanba alámerülve veszélyes lényekkel találkozhatunk, és nem biztos, hogy elég erősek és ügyesek vagyunk ahhoz, hogy baj nélkül visszatérjünk onnan.

Ház

A következő induló kép a ház, a személyiség szimbóluma. Lehet, hogy spontán tűnik fel, a réten való séta közben, lehet, hogy a terapeuta sugallja, hogy a réten elindulva talál majd egy házat. A házba vetítve megjelenhetnek a személy félelmei és vágyai. Lehet, hogy egy kastély jelenik meg, amely az élettel kapcsolatos ambíciók és elvárások nagyságát jelzi. Egy kis kunyhó az önbizalom hiányára utal.

Egy neurotikus paciens háza egy kőbánya robbanóanyaggal teli kis raktárépülete volt.

Dinamikai szempontból igen fontos a ház különböző helyiségeinek a végigjárása. A felfedezőút során különböző tárgyakkal, ruhadarabokkal, játékokkal találkozhatunk, mindezeknek igen mély, személyes jelentése lehet.

Leuner egyik paciense, a képzeletbeli háza pincéjében egy régi bőröndöt talált, amelyben egy fekete kabát és két pár régi cipő volt. Az illetőnek egyből eszébe jutott, hogy 14 éves korában volt ilyen kabátja és a két pár cipő az apjáé és a nagyapjáé volt. A képek felidézték a szülők válása utáni családi helyzetet, a nagyapjával való közeli kapcsolatot, és segítettek az Ödipális probléma megoldásában.

Közeli rokon

A paciens, miközben a réten van, elképzeli egy közeli rokonát vagy más fontos személyt. Leírja az illető viselkedését, a vele kapcsolatos érzéseit. Az elképzelt személy különbözőképpen reagálhat a találkozásra, lehet hogy észre sem veszi, lehet hogy kedvesen üdvözli... Mindezek segítik a személy érzelmi kapcsolatainak megértését. Az ellenállások

csökkentése végett a közeli rokon gyakran szimbolikus formában jelenik meg, pl. egy elefánt vagy tehén képében.

Leuner egyik nő betege képzeletben a réten a fűben heverészett, amikor azt érezte, hogy az elefánt rálép a mellére. A nőnek elakadt a lélegzete és heves szorongással reagált. Mindez felidézett egy gyermekkori emléket. 13 éves korában, amikor egyszer a szülei azt hitték, hogy alszik, az apja megtapintotta a mellét, és azt mondta az anyjának, hogy szépen fejlődik a gyerek...

Szexuális érzések

A szexualitással kapcsolatos érzések megjelenítésére a nők és férfiak más képet kapnak. A nők azt képzelik el, hogy valahol egy hosszú sétát tesznek, vagy azt, hogy egy magányos úton lerobban a kocsijuk és ott várnak. Itt is különböző dolgok történhetnek. Lehet, hogy jön egy másik kocsi, egy szimpatikus férfi ül benne és felveszi. Lehet, hogy erőszakoskodni kezd vele. Lehet, hogy hiába vár, nem jön senki, vagy jön, de nem áll meg, esetleg nő vezeti a kocsit.

A férfiak egy rózsabokrot képzelnek el a réten. Leírják a rózsabokrot, pl. hogy nagy, gyönyörű és tele van virággal, majd tesznek valamit. Lehet, hogy csak messziről csodálják a virágokat, megérintik, lehet, hogy leszakítanak egyet, kettőt, mindet.

Oroszlán

Ez a kép annak megjelenítésére szolgál, hogy hogyan bánik valaki az agresszív érzéseivel. Megkérik a személyt, hogy képzeljen el egy oroszlánt, majd egy embert, akit nagyon utál. Azután ezt képzeli el, hogy az oroszlán és az az ember szemtől szembe állnak és beszámol az oroszlán viselkedéséről.

Egyik paciens a testvérét képzelte el, szemben az oroszlánnal. Az első alkalommal az oroszlán mordult egyet, majd kutyává, kis várakozás után macskává, végül egérré változott. Ekkor a testvére odalépett és zsebre tette az egeret. A terápia előrehaladtával az oroszlán oroszlánmódon kezdett viselkedni és ezzel párhuzamosan az illető egyre inkább képes volt arra, hogy változtasson elnyomott helyzetén és ha úgy hozza a helyzet, kifejezze a testvére viselkedésével kapcsolatos nemtetszését.

Én ideál

A személyt arra kérik, hogy mondjon egy keresztnevet, egy hasonló nemű emberét, majd képzelje el azt az embert. A képen az az ember jelenik meg, akivé az illető lenni szeretne és így az identitással kapcsolatos problémák feltárására és feldolgozására szolgál.

Sötét erdő, barlang

Mindkét kép a mélyen elfojtott tartalmak megközelítésére szolgál. Az erdőtől vagy a barlang bejáratától biztonságos távolságban elhelyezkedve, a személy azt látja, hogy egy óriás, boszorkány vagy más hasonló félelmetes lény jön elő a sötétből. Az élőlény általában hasonló nemű, mint a személy, és kapcsolatban áll az introjektált személyekkel valamint a hozzájuk kapcsolódó érzelmekkel.

Mocsár

A terapeuta azt kéri, hogy az illető képzeljen el a rét szélén valahol egy mocsarat, majd azt, hogy a sötét vízből kiemelkedik valami. Ez gyakran egy béka, kígyó, hal vagy emberi alak. Ez a szimbólum a mélyen elfojtott, néha archaikus, ösztönös tartalmak megjelenítésére szolgál. Ezek a képek gyakran igen intenzív félelmet váltanak ki és a terapeuta részéről nagy ügyességet igényel a biztonságos kezelésük. A képek gyakran változnak. A terápiás folyamat során a kígyó, hallá majd más élőlénnyé változik és a lánc végén általában egy közeli személy jelenik majd meg, pl. az illető apja vagy anyja.

A katatím képek illetve témák diagnosztikai célra is használhatók. Ilyenkor a módszer Murray Tematikus appercepciós tesztjéhez hasonló módon működik. A személy egyszerűen leírja, hogy milyen rét ház stb. jelenik meg lelki szemei előtt. Az elemzés a képek minősége, a haladást akadályozó tényezők, az összeférhetetlen jelenségek, valamint a szimbolikus alakok viselkedése alapján történik. A módszer segítségével a terapeuta gyorsan képet kap a paciens tudattalan problémáiról.

A szimboldráma terápiás felhasználása során a paciens saját képeit, útjait követi, minél kevésbé irányítja őt a terapeuta, annál jobb. A terápiás folyamatban illetve a képzeletbeli réteken, hegyeken, folyókon való előrehaladás során is a személy saját tempóját kell követni. Az ideális sebességet egy „belső pszichikus pace-maker" is diktálhatja. A személyt megkérik, hogy egy ló, teve, elefánt vagy hasonló állat hátán ülve haladjon és az állat majd diktálja a tempót.

Az erdőből, barlangból, mocsárból gyakran félelmetes lények jönnek elő. A találkozások során a személy különbözőképpen viselkedhet. Az ilyen helyzetek kezelésére használható stratégiák a következők:

Konfrontáció

A fenyegető lényekkel, szörnyekkel való találkozás során a paciens elmenekülhet, vagy megküzdhet vele. Az elmenekülés gyáva dolog, de egy agresszív kígyóval nem biztos, hogy képes megküzdeni az illető. Egy közbülső megoldás a szörnnyel való szembenézés. A terapeuta azt kéri, hogy a személy nézzen folyamatosan a szörny szemébe, néha azt is, hogy aprólékosan írja le az arcának, fejének minden apró részletét és annak változását. A szembenézés igen erős érzelmeket mozgósíthat, ezért használata óvatosságot és ügyességet igényel. A folyamat 10-30 percig is eltarthat. Közben a félelmetes állat gyengébbé, kisebbé válik, a kígyó madárrá, majd emlőssé változik és a végén a paciens lelki szemei előtt egy emberi alak, pl. egy fenyegető rokon képe áll. A sikeres konfrontáció eredményeként az ego erősebbé válik.

Táplálás

Az agresszív és veszélyes lényekkel való bánás biztonságos, kevésbé megterhelő módja a táplálás. Ha a személy egy medvével, vagy egy óriással találkozik, akkor megteheti, hogy mint a mesékben, jó alaposan megeteti. Ad neki 100 birkából készült pörköltet, vagy teherautó számra mézet, szendvicset, édességet, bármit. Az óriás, miközben jóllakik egyre kevésbé lesz agresszív, lassan elálmosodik, majd degeszre tömött hassal jólesően elszenderedik. A személy szimbolikusan megtanulja, hogy képes szembesülni a lelke mélyén lévő félelmetes dolgokkal, megfelelőképpen elismerheti azok létét és képes együttélni velük.

Kibékülés

Az ellenséges szimbolikus alakokkal meg is barátkozhatunk. Ezt néha a táplálás és a konfrontáció kiegészítésére használják. A félelmetes lények megszólítása, megérintése, megsimogatása, a különféle kedveskedések eredményeként a félelmetes lények elviselhetőbbé válnak. A három módszer természetesen kombinálható is. Egyik esetben egy Leuner által ismertetett módszert használtunk a vizsgaszorongás csökkentésére. Mindkét esetben egy hallgató, aki egy bizonyos tanárnál képtelen volt eredményesen vizsgázni, a terápia során, elképzelte, hogy

egy napsütötte réten üldögél egy pléden, és az erdőből előjön ez a félelmetes tanár. Köszönt neki, hellyel kínálta, majd a táskájából ennivalót vett elő és azzal is megkínálta, újabb és újabb finomságok, sütemények, innivaló került elő a táskából és a piknik végére a kezdeti szorongás kicsit csökkent és pár szót is váltottak. A vizsga a következő héten sikerült. A rövid terápia során kiderült még, hogy a hallgató apja és az említett tanár számos lényeges dologban hasonlítanak egymásra, a legfontosabb, hogy mindketten meglehetősen autoriter személyiségek voltak. A félelmetes tanár képe, illetve a rá vetített érzések a diák személyiséghez tartoztak. Az introjektált apával kapcsolatos érzések voltak ezek, amelyek a személyiség egy lehasadt részét képezték. Az illető képtelen volt ezeket az érzéseket integrálni és az adott tanárra vetítette ki azokat. A képzeletbeli barátkozás segített asszimilálni ezt a személyiségrészt.

Kimerítés, megölés

Nagyon hatékony megoldás, de az összes közül ez a legkockázatosabb, ezért alkalmazása nagy terápiás tapasztalatot igényel. Fennáll annak a veszélye ugyanis, hogy a paciens önmaga elleni támadásként élje meg az élményt. Ez elsősorban attól függ, hogy a megtámadott szimbolikus alak magának az introjektált személynek felel meg vagy pedig csupán valamilyen vele kapcsolatban álló, perifériku fontosságú figura.

A képzeleti képek a hipnózisban

A képzeletnek a hipnózisban is nagy jelentősége van. Számos hipnózisindukciós módszer felhasználja a képzeletet a tudati változások létrehozására. Az indukció során a hipnotizőr instrukcióinak megfelelően lépésről lépésre felépül egy fantáziakép. A transzállapot alapja a mély bevonódás eredményeként létrejött disszociáció. A bevonódást segíti, hogy az indukció során a képet részletgazdagon, minél több modalitásban képzeli el a személy. Az instrukciót követve elképzeli, pl. hogy egy gyönyörű cserépkályha mellett ül, érzi a melegét, látja a csempékről visszaverődő fényt, pattog a tűz, érezni a fa illatát, a kezében egy bögre boros tea, érzi a bögre tapintását, melegét ...

Hipnózis más módon is létrejöhet, leggyakrabban relaxációs folyamatok vagy ideomotoros jelenségek felhasználásával. Akármilyen módszerrel hozzuk is létre a hipnózist, maga a transzállapot is a képzeleti folyamatok felerősödését eredményezi. A képzeleti képek élesebbé válnak és megjelennek a tudattalan, szimbolikus tartalmak is. A képzeletet a változások létrehozására is felhasználhatjuk. Magunk elé idézzük pl. azt a képet, amelyen az a pompás ruha van rajtunk, és amelybe jelenleg még nem férünk még bele, vagy elképzeljük, hogy megvédjük magunkat, kiállunk érdekeink mellett stb.

Hipnózist hipnotizőr nélkül, önmaga is képes létrehozni az ember. A hipnózis iránt fogékony személyek néha otthon, felidézve a korábbi hipnózisokban történteket, létrehoznak hasonló állapotot. Leülnek egy kényelmes fotelba, elképzelik, hogy hogyan is volt az, amikor a hipnózis létrehozásakor elkezdtek mereven nézni egy pontot és érzik majd, hogy fárad a szemük, ellazulnak az izmaik... A személyek néhány ülés során megtanulják az autohipnózis létrehozásának módját. Az autohipnózisokban az éberálom-szerű képzeleti folyamatoknak nagy szerepe van (Kahn, Fromm, 1992).

A hagyományos hipnózisindukciós eljárások általában világosan strukturált folyamatok, amelyekben a hipnotizált személy számára is jól elkülöníthetők az egyes szakaszok. Elkezdi nézni a fixációs pontot, ellazulnak az izmai, mélyítik a hipnózist, a változással kapcsolatos szuggesztiók hangzanak el, majd a visszafelé számolással a dehipnózis következik.

Az emberek nagyobb része az ilyen stratégiára épülő indukciós eljárásokkal átél valamilyen mélységű hipnózist, de vannak, akiknél nem, vagy alig jönnek létre élménybeli változások. Ennek egyik oka az, hogy az illető hipnotikus fogékonysága túlságosan alacsony, de a nem tudatos ellenállás is szerepet játszhat benne. Az ilyen személyeknek nehéz pl. a fenti boros teás, kályhás helyzetet elképzelni. Eszükbe juthat, hogy nem is szeretik a boros teát és az általunk leírt bögre olyan, mint azé az undok szomszéd gyereké volt. Valószínű, hogy a kép, amelyet a hipnotizőr az indukció során felvázolt, saját számára a nyugalmat jelenti. Ez egy kellemes kép, amelybe neki könnyű bevonódni. Lehet, hogy a hipnotizált személyünk számára egy piros pöttyös bögre, tejszínhabos kakaóval és kalácccsal, a nagymamája konyhájában, vagy valami hasonló kép lenne az igazi, amelybe ő igazán képes lenne bevonódni. Mindenkinek vannak olyan képei, élményei, amelyekbe képes mélyen bevonódni és átélni a transzállapotot, de ez a kép mindenkinél más és más. Mindenkinek saját

útja van a transzállapothoz. Az indirekt hipnóziseljárások a saját utak megtalálását próbálják segíteni. Ezek az eljárások a terápiás gyakorlatban születtek, a hipnózis iránt kevésbé fogékony betegek kezelése során szerzett tapasztalatokból.

A transzállapot létrehozására szolgáló legfontosabb indirekt stratégiák a következők (Gilligan 1987):

Asszociációs technikák

Ezek alkalmazásakor során a hipnózis létrehozása és a változások elősegítése úgy történik, hogy az indukció során a hipnotizőr nem közvetlenül határozza meg azt a képzeleti képet, vagy élményt, amelyet a hipnotizált személynek el kell képzelni, hanem olyan dolgokat mond, amelyek nagy valószínűséggel hasonló, bár nem azonos élményeket hívnak elő. E célból a hipnotizőr néha meséket, történeteket, vagy általánosságokat mond, amelyek a paciens saját élményein keresztül nyernek konkrét tartalmat. Néha kérdések vagy más asszociatív kapcsolat segítségével irányítja a paciens képzeleti folyamatait.

Konfúziós technikák

Ezek a módszerek a tudatos kontrollt csökkentésével érik el, hogy a személy a spontán megjelenő képzeleti képeibe bevonódjon. A hipnotizőr instrukciója néha egymásnak ellentmondó üzeneteket tartalmaz és a paciens egyik lehetséges válasza az ilyen üzenetekre az, hogy az összeegyeztethetetlen üzenetek helyett saját belső valóságára irányítja a figyelmét, vagyis „transzba megy". A logikus gondolkodás és a kritikai kontroll szerepe úgy is csökkenthető, hogy túlságosan sok információval túlterhelik a személyt. A nehezen követhető, megterhelő helyzetben a személy egy idő után felhagy a hiábavaló próbálkozással és saját képzeleti folyamataira irányítja inkább figyelmét, védekezésként. Egy hosszú, unalmas, számtalan követhetetlen részletet tartalmazó egyetemi előadás hallgatása közben, a hétköznapokban is átélhetünk hasonlót. Hirtelen azt vesszük észre, hogy már rég nem követjük a fárasztó előadást, hanem magunk elé képzeljük, pl. hogy milyen kellemes is volt a tivadari Tisza parton üldögélni és közben szinte érezzük a forró homokot, a Tisza illatát, halljuk a hullámokat stb.

Kontroll

A hipnotizőr néha az ellenállások bátorításával próbálja irányítani a helyzetet és létrehozni transzállapotot, illetve a változást.

Az indirekt hipnózisok során a hipnotizőr csak általánosságok mentén, nagy vonalakban irányítja a paciens képzeleti folyamatait, épp ezért az instrukciónak maga a hipnotizált személy ad konkrét jelentést. Így a képek az ő saját, személyes jelentésű, fontos élményeivel állnak kapcsolatban. Ezért könnyebb lesz az ilyen élményekbe mélyen bevonódni és ezek segítségével könnyebb a változásokat elősegítő tartalékokat mozgósítani. A konkrét technikai megoldások mellett az indirekt hipnózisok hatékonyságát az is befolyásolja, hogy a hipnotizőr és a hipnotizált személy kulturális háttere mennyire hasonló vagy legalábbis az, hogy a hipnotizőr mennyire érti a másik személy fogalmait, világról alkotott képét.

A kultúrák, szubkultúrák között különbségek vannak és egy adott jelenséget mindenki egy picit másként lát. A kulturális relativizmus problémáját Erickson a következőképen írja le: „Ha a családomról és az életemről beszélek, akkor azt te átfordítod a te életedre és családodra... ha egy idegen kultúráról beszélek, mindketten saját fogalmainkra fordítjuk..." (Richeport 1985. 539. oldal.). Erickson fontosnak tartotta a paciens fogalomrendszerének ismeretét és a terápia, illetve a transz létrehozása során azt használta fel kiindulási pontként.

Egyik túlsúlyos betege, aki fogyni szeretett volna, spiritiszta volt. Hitt a szellemekben és úgy gondolta, hogy éjszaka szellemek vannak az ágya körül, és azok akadályozzák a gyógyulást. Erickson ezt elfogadta és további szellemeket állított az ágya mellé, akik képesek voltak irányítani a rossz szellemeket.

Egy indián házaspár, aki szintén foglalkozott asztaltáncoltatással, azt mondta, hogy egy rossz szellem követi és irányítja őket. A terapeuta segített nekik asztalt táncoltatni és hamarosan felfedeztek egy gyenge, de jó szellemet, majd további jó szellemeket.

Erickson mindkét esetben elfogadta kiindulási pontként a paciensek hiedelmeit, és a további terápiás lépéseket azokra alapozta. Általánosságban arról van szó, hogy bármit is tesz, vagy gondol a paciens, azt kell elfogadni, tükrözni, követni, majd ezután lehet irányítani (pacing and leading).

A kulturális különbségek nem csak a transzállapot létrehozásának folyamatában játszanak szerepet, hanem a tünetek kialakulásában is. Megfigyelték, hogy a New yorki Puerto ricoiak között gyakoribbak a mentális megbetegedések. Ezek jó része természetfeletti színezetű gondolatokkal járó átmeneti érzelmi zavar, amelyet a spiritiszták néhány imádkozó társ segítségével könnyen és gyorsan meggyógyítanak. A nyugati kultúrához tartozó pszichiáterek a tüneteket mentális megbetegedés jelének tekintették, míg a Puerto ricói szubkultúrát ismerő antropológusok az adott kultúrára jellemző stresszreakciót látták benne (Richeport 1985).

Megfigyelték, hogy a japánban előforduló wagamama-nak nincs nyugati megfelelője. Ez gyerekes visekedéssel, negativizmussal, apátiával és érzelmi kitörésekkel járó emocionális zavar. Hasonlóképpen nincs megfelelője a kami-nak, amelyet bizonyos japán közösségek a szellemek általi megszállottság következményének tartanak, vagy a Dél-Amerikában megfigyelhető sustónak, amelyet sokk, ijedtség okoz és amely gyakran valamilyen tabu megsértésével áll kapcsolatban (Krippner 1993).

A kultúra tehát nagyon lényeges része annak, amit a paciens magával hoz.

Transz és kreativitás

A módosult tudatállapotbeli változásokat áttekintve logikusnak tűnik a feltételezés, hogy a képzeleti tényezők hangsúlyosabbá válása, a tervező és ellenőrző funkciók átmeneti háttérbe szorulása segíti a spontán, kreatív folyamatokat. Számos kutató vizsgálta azt, hogy hogyan változnak a képzeleti folyamatok és a kreativitás hipnózisban. A gondolkodás szabaddá válik, hipnózisban a személyek kevésbé defenzívek mint éber állapotban. Az életkor-regressziós helyzetben korai, akár „előző életekből" származó képek jelennek meg. Hasonlóképpen, a hipermnéziás szuggesztiók is sok eredeti képet eredményeznek. A pontosan felidézett tételek mellett megnő a vélt, csupán a képzeletben létező dolgok felidézése (Dywan, Bowers, 1983). A transzállapotok és a kreativitás között a

regresszió, a primer folyamatok hangsúlyossá válása képezi a kapcsolatot. A kognitív működés megváltozik, a verbális stratégiát átmenetileg egy holisztikus, képzeleti váltja fel (Crawford 1982). A pszichoanalitikus hipnózisfelfogás az indukció hatására bekövetkező változás lényegét abban látja, hogy a szokásos logikus, realitás által kötött másodlagos folyamatokra épülő gondolkodás helyett az elsődleges folyamatokra épülő prelogikus tényezőkre helyeződik a hangsúly. A hipnózis az ego szolgálatában történő adaptív regresszió (Gill, Brenmann, 1959). Az egész ego sohasem veszíti el a kapcsolatát a valósággal. A regresszióban csak egy alrendszer vesz részt, amely átmenetileg stabil struktúrává szerveződik, amely felett csak részleges a kontroll (Gruenewald, Fromm, Oberlander 1979). A képzeleti tényezők szerepet játszanak a hipnózisban, a meditáció számos formájában, a hallulcinogének hatása alatt átélt élményekben és a kreativitásban is. Az abszorpció, fantázia, kreativitás és hipnotikus fogékonyság között szintén összefüggés van (Lynn, Rhue 1986, 1988). A módosult tudati állapotokban és a kreativitásban is egyaránt fontos az erőfeszítés nélküli, receptív gondolkodás, hogy mennyire éljük meg úgy, hogy a dolgok maguktól történnek. Ez a kreativitással és a hipnotikus fogékonysággal egyaránt korrelál (Shames, Bowers 1992). Ha a hipnózis és a kreativitás kapcsolatát megvizsgáljuk, akkor az eredmények már nem ennyire egyértelműek. Számos kísérlet szerint hipnózisban nő a kreativitás (Bowers és Van der Meulen 1970, Jackson és Gorassini 1989). Bowers (1971) ugyanakkor csak nőknél talált összefüggést a kreativitás és a hipnotikus fogékonyság között.

Kézenfekvőnek látszik, hogy az LSD-szerű hallucinogén anyagok segítik a szokatlan, furcsa, új képek, asszociációk létrejöttét és a kreativitást. Michaux pl. hallucinogén hatás alatt írt. A sok asszociáció, versengő gondolat miatt ugyanakkor nehéz a cél-irányultságot tartani. Emiatt, az eredmények azt jelzik, hogy a drogok önmagukban nem növelik az alkotóképességet (Krippner 1977). Többen beszámoltak arról, hogy a különféle meditációs technikák hatására nőtt a kreativitás, de e vizsgálatok jelentős részében módszertani problémák vannak (MacCallum 1979, Orne 1995, Cowger, Torrance 1982).

A samanizmus

A sámánizmus Szibéria és Belső-Ázsia lakónak ősi hiedelemrendszere. Klasszikus hazájának Eurázsia északi és középső része, a skandináviai lappföldtől a Koreai-félszigetig húzódó hatalmas térség tekinthető. Nem tekinthető önálló vallásnak, inkább egyfajta sajátos vallásos gyakorlat, amely többféle vallásos rendszeren belül megtalálható. Ebben az értelmezésben a samanizmusra utalás, az arra emlékeztető jelenségek világszerte elterjedtek: fellelhetők Afrika, Ázsia, Óceánia törzsi vallásaiban és az észak-amerikai indiánok körében egyaránt.

A sámáni világkép

A sámánokat ábrázoló szibériai sziklarajzok legalább 3-4000 évesek, de a samanizmus eredete valószínűleg több tízezer éves. A sámánhitű népek kozmológiájában a világ három részből áll. A tagozódás általában függőleges, ahol a középső világ az emberek lakhelye, a felső és az alsó világ a szellemek világa, amely három, hét vagy kilenc további rétegre oszlik. A felső világ az egek fölött van, bejárata az égbolt nyílása, a sarkcsillag. Az alsó világ bejáratai a föld felszínén vagy a vizek fenekén található nyílások. A középső világ közepén, a világ köldökén van a világfa vagy világoszlop. A világfa az alsó világban gyökerezik, közepén a középső világ, és a csúcsa a felső világban van. Ez köti össze a különböző világokat, és így lehetővé teszi a középső, valamint a felső és alsó világ közti kommunikációt. (Hoppál 1992. a, Diószegi 1962, Hoppál 1992. b).

A sámáni világkép szerint az ember testből és lélekből áll. Az embernek három lelke van, az igazi lélek, a továbbvivő lélek és a külső lélek. A sámánizmus más formái két lélekről tudnak. Ilyen lehetett a magyarok feltételezett ősvallása, amelyben „test lélek" és „árnyék lélek" szerepel (Pócs 1990, Róheim 1984.). Az igazi lélek tulajdonképpen a tudat. Ez a lélek gyakran elhagyja a testet, ez az önkívületi állapotok, álmok magyarázata. Ez az ősi dualizmus megjelenési formája (Diószegi 1967). A továbbvivő lélek a fajfenntartó erőnek és a magasabb fiziológiai funkcióknak felel meg. Ez a lélek az „életerő" és ennek a testből való eltávozása halálos veszélyt jelent. Ilyenkor ez a lélek visszaszáll az anyaszellemhez, aki azt majd egy újszülöttnek adja. A külső lélek kérdését Diószegi egy olyan példán keresztül szemlélteti, amikor egy evenki ember belenézett a tükörbe és abban egy őszvér képét látta. Ez volt az ő külső lelke, amely előzőleg az őszvérben lakozott. Azok a lelkek, amelyek nem épülnek be az emberbe, megmaradnak „szabad" állapotukban. Ezek a

természetfölötti világhoz tartoznak és bármilyen testbe tetszés szerint beköltözhetnek.

A természetfölötti lényekkel való érintkezésnek három lehetséges módja van. Megfelelő körülmények között (transzban) a lélek eltávozik, utazása közben érintkezik a szellemekkel és az „alvó" test mindezekről beszámol. A másik lehetőség az, hogy a lélek távol van, és egy szellem költözik a helyébe, és a test beszél. A harmadik lehetőség az, hogy a szellem a lélek jelenléte mellett lép be a testbe, és a test a szellem parancsára beszél.

A betegségeknek két fő oka van, a lélek elvesztése és a megszállás. A lélek elvesztése teljes vagy részleges tudatvesztéshez kapcsolódik, ilyen a magas láz, delírium vagy a kóma állapota. A gyógyuláshoz vissza kell szerezni az elveszett lelket. A megszállás esetén el kell távolítani a betolakodó szellemet.

A sámán

A hiedelemrendszer központi alakja a sámán, aki közvetít az emberek és a szellemek világa között (Hoppál 1994). A „sámán" szó tunguz eredetű, jelentése: aki tud, tudó, tudós.

Kiválasztásának különféle módjai vannak, de a legáltalánosabb elképzelés szerint a sámán őseitől örökli ezt a képességet. Különleges képességeit néha már születésekor jelzi a fölös csont vagy fog. A sámánt a szellemek választják ki, függetlenül az emberek akaratától.

A folyamat általában a serdülőkorban kezdődik, amikor a jelölt hirtelen megbetegszik, „sámánbetegséget kap", vagy ennek enyhébb változataként egy „belső hang" hívja el. A sámánbetegség búskomorsággal, furcsa bizarr viselkedéssel és félelmetes látomásokkal jár. A beavatás meghatározó élménye a feldaraboltatás. A sámánjelölt órákig mozdulatlanul fekszik, eszméletét veszítve, miközben átéli a szimbolikus halált, hogy testét darabokra szabdalják, és lelkét a szellemek elviszik a másvilágra. A jelképes halál után a jelölt újjászületik, és felépül a sámánbetegségből.

A sámánná válás folyamatát a kutatók gyakran patológiás jelenségekhez, pl. a szkizofréniához hasonlítják. A hasonlóság alapja valószínűleg a mágikus gondolkodás és a hallucinációk. A sámán élményei hasonlóak azokhoz a pszichoterápiás élményekhez, amelyek során a rigid én-struktúrát lebontják, majd újraszerkesztik. A sámáni

beavatás folyamatában a pszichózis célja az én védekező funkcióinak lebontása és egy adaptívabb, erősebb, egészségesebb formában történő újraintegrálása.

A látszólagos hasonlóság ellenére a két jelenség között jelentős különbségek is vannak. A sámán beteg, de olyan beteg, aki saját erejéből képes meggyógyulni. A gyógyulás során szerzett tapasztalatai kellenek ahhoz, hogy másokat gyógyítson, „aki dudás akar lenni, pokolra kell annak menni". A gyógyulást segíti a sámánjelölt státusza, szerepe és presztizse is. Az egész folyamat megerősíti a közösség előtt is a sámán szerepét (Peters, 1982, Noll, 1983). A sámán alakjának továbbélése az európai népek folklórjában a halottlátó, aki hasonló úton jut képességeihez, és hasonló közvetítő szereppel rendelkezik (Czövek 1987, Barna 1981).

A sámánjelöltet általában zárkózott, visszavonuló, neurotikus, epileptikus, labilis embernek írják le, és személyiségének pszichopatológiás vonásait emelik ki. Mások megjegyzik ugyanakkor, hogy a samanizáláshoz koncentrálásra, jó intelligenciára és jó fizikai állapotra van szükség (Eliade 2001, Diószegi 1998). A sámánokra vonatkozó adatokat alaposabban megvizsgálva látható, hogy ők a közösség legegészségesebb tagjaiból kerültek ki. Több mint száz maláj sámánt és médiumot megvizsgáltak és egyetlen beteget sem találtak köztük (Hoppál 1992b).

A sámánok erős személyiségek, akik tudatosan elfogadják gyógyító szerepüket, ugyanakkor érzékenyebbek a környezeti ingerekre, és jobban képesek a primer folyamatok szintjére történő regresszióra (Kraus 1972). Egy vizsgálatban apacs sámánokkal készítettek interjúkat és Rorschach teszteket vettek fel. A vizsgálatban három csoport vett részt: igazi sámánok, „pszeudo-sámánok", akik azt állították magukról, hogy van erejük, de a közösség ezt nem ismerte el, és egy kontroll csoport. Eszerint az igazi sámánokra a magas fokú realitásvizsgálat, elméleti érdeklődés, a különös dolgok iránti figyelem, az ego szolgálatában történő regresszóra való képesség, és hiszteroid vonások voltak jellemzők. A „pszeudo-sámánok" az igazi sámánok és az apacs kontroll csoport között helyezkedtek el (Boyer, Klopfer, Brawer, Evascu. 1964).

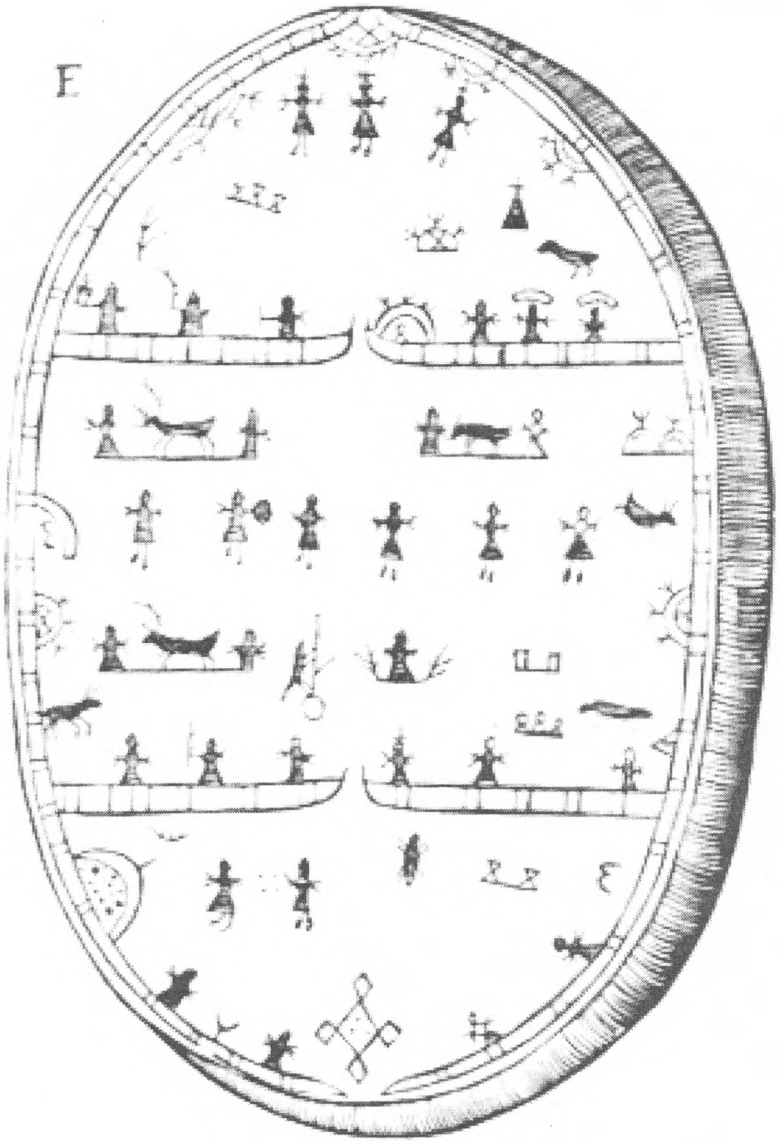
Kripner kétféle sámán-személyiséget ír le, Barber hipnotikus fogékonysággal kapcsolatos elképzelései alapján. Az egyik az „utazó", akire a magas fokú képzeleti bevonódás jellemző, ő a „fantáziálásra hajlamos" személyiség. Képessége lehetővé teszi, hogy az alsó vagy felső világban tett utazást úgy élje át, mintha valóban ott lenne. A másik típusra

inkább a megszállottság jellemző, ez az amnéziás mechanizmusnak felel meg (Kripner 1999).

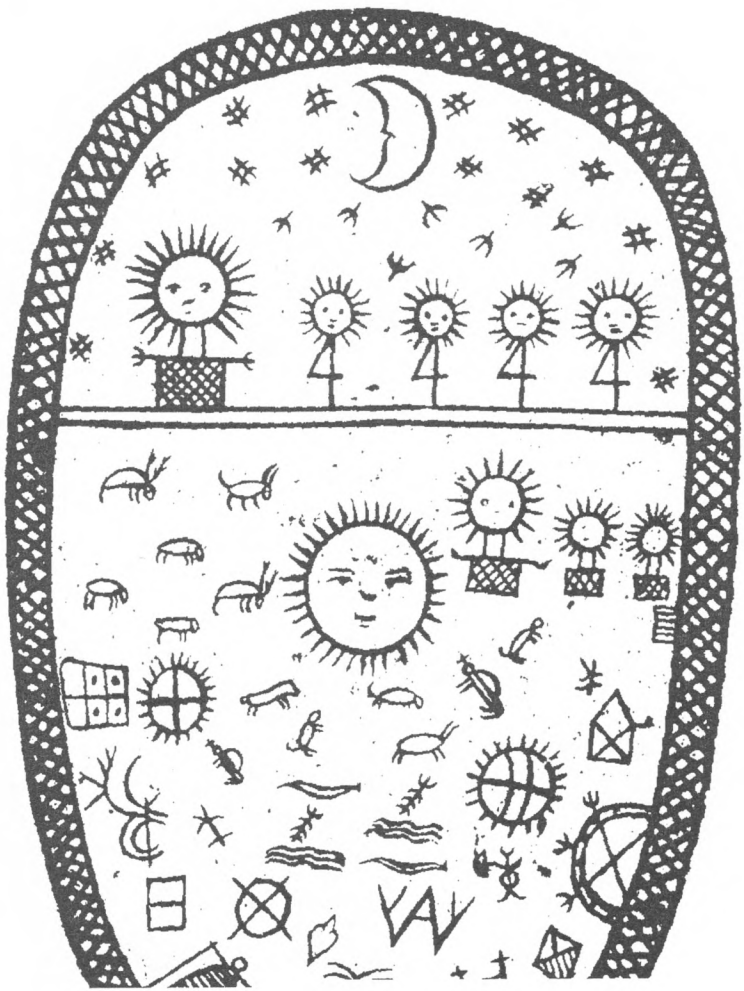
A samanizálás legfontosabb „kellékei"

A samanizálás legfontosabb segítői a szellemek. A sámánnak van egy kiválasztó szelleme, aki a felszólítja hivatása elfogadására és vannak segítő szellemek, akiknek a tanácsát a sámán minden tevékenységében kikéri. A sámán táplálja is a szellemeket, ha kérik, pl. hússal vagy pálinkával.

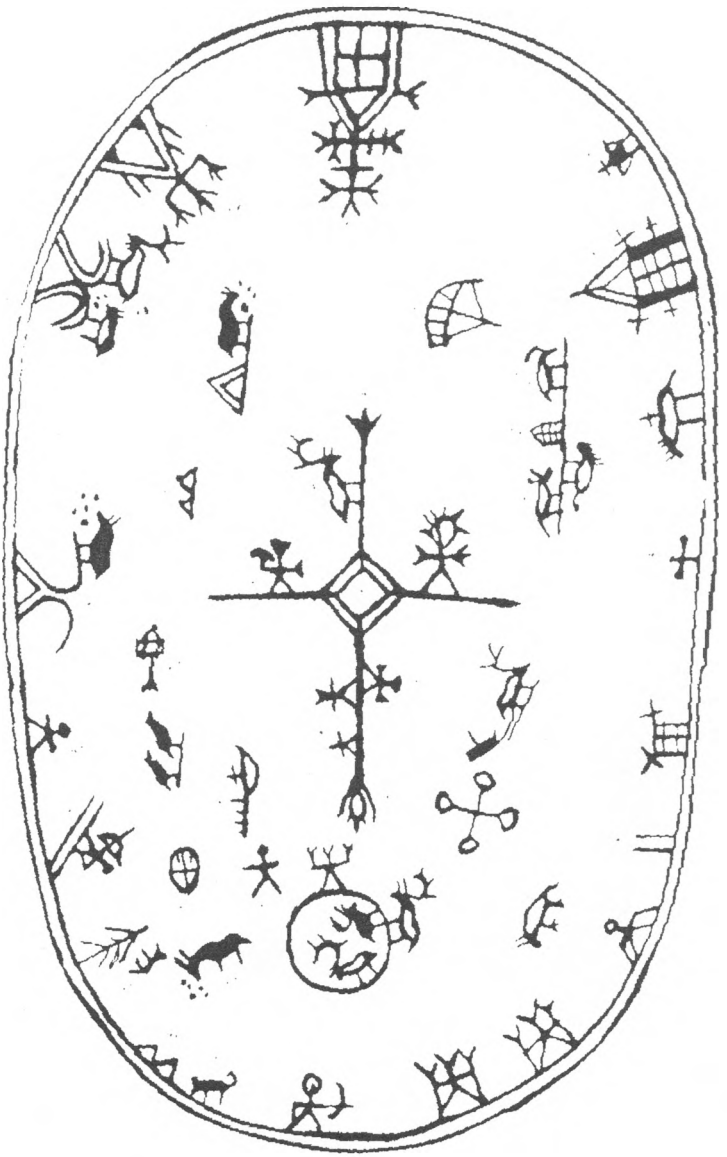
A legfontosabb tárgyi kellék a dob. A dob jelentőségét mutatja, hogy a lappok keresztény hitre térítésekor elrendelték az összes sámándob elégetését. A források szerint néhány sámánnak sikerült elrejtenie (Ornulv, Vorren 1967, Pentikäinen 1987). A dob elkészítését a kiválasztó szellem parancsolja meg. Azt is megmondja, hogy a sámánnak hány, és milyen dobot kell készítenie. A dob fájának kiválasztása is ünnepélyes esemény. Van, ahol pl. olyan fát keresnek, amelynek csúcsán, a nap felöli oldalon hét egyenes ág nő. A dob felélesztése is ünnepélyes folyamat, néhol pl. fehér rénszarvast ölnek az ünnepi lakomára és a sámán egész éjjel révül. Utazása során először meg kell találnia azt a vidéket, ahol az a rénszarvas született, amelynek bőre a dobra került, majd végigjárja azokat a helyeket, amelyeken a szarvas megfordult élete során. Azt is eljátssza, hogyan nyúzták meg, hogy ki szabta a bőrt, és hogyan került a dobra. Ezután a fa életét jeleníti meg, hol nőtt, milyen élete volt. A dob a sámán lova, aki repíti a másik világba. A „ló betörése" gyakran napokig eltart, főleg ha az csökönyös és nem akarja vinni a sámánt. A dobbal idézi meg a sámán a szellemeket, illetve ezen, mint lovon megy hozzájuk (Diószegi 1962). A sámán jurtájában vagy a jurta előtt, gyakran egy rovátkolt nyírfa, a sámánfa áll. Ez a felső világba vezető útként szolgál. Volt, ahol el is játszották a felső világba való feljutást, a sámán a rovátkákon felment. A sámán ruházata szintén lényeges kellék, ezen szerepeltek a világkép legfontosabb szimbólumai.



1. ábra. Lapp sámándob, rajta az alsó, felső és középső világ.



2. ábra. Lapp sámándob. Mindegyik alaknak szimbolikus jelentése van. A sámán a hallgatóság szükségleteinek megfelelően értelmezte ezek jelentését.



3. ábra. Sámándob, az univerzum irányait és az évszakokat ábrázolja. A szimbólumok olvasása és értelmezése az adott évszaknak megfelelően történt.

A sámán a nemzetség szellemi vezetője.

A gyógyító

A sámáni világképnek megfelelően a sámán diagnózis állít, és hívja a szellemeket. Ha a betegség oka az, hogy elragadták a paciens lelkét, akkor annak visszaszerzése érdekében a felső vagy az alsó világba utazik, esetleg harcol a szellemekkel, megpróbálja visszaszerezni az elveszett lelket és visszavinni tulajdonosának. A megszállás esetén a sámán megidézi a segítő szellemeket, hogy segítsenek eltávolítani a paciens testébe betolakodót, akár élő, akár élettelen. A gyógyítást néha szívás, húzó vagy sepergető mozdulatok kísérik. Néha a rossz szellem nagyon erős és csak bonyolult rítusokkal lehet kiűzni.

A jós

A sámán feladatai közé tartozik a múlt ismeretlen eseményeinek felderítése, az elveszett emberek és tárgyak megtalálása, jövőbeli események bekövetkeztének meglátása. A jóslás során a sámán összegyűjti a segítő szellemeit, akik a sámánon keresztül megadják a kért választ. Máskor csupán prekognitív képességei alapján végzi munkáját, pl. egy lapockacsontot melegít fel, amely szétrobban, és a darabok alakjából jósol, vagy pl. tenyérből.

A lélekvezető

Sok kultúrában ez a sámán legfontosabb feladata, szabad lelke elkíséri a halottak lelkét a másvilágra.

A varázsló, aki a segíti a vadászokat

Megmondja, mikor és hol érdemes vadászni, vagy mint az állatok elbűvölője, odahívja a rénszarvascsordát a saját vadászmezőjükre.

Az áldozópap

A sámán néha állatáldozatot mutat be az isteneknek (Hultkranz 1978, Hoppál 1991).

Hasonló dolgokat ír Róheim Géza a magyar táltosról: „A táltos mestersége a szél, vihar, tűz és árvíz csinálás, a láthatatlanná tevés, állattá válás, az emberek megrontása. A táltos a füvek titkait is tudja és ezeket, mint a sámán gyakran megálmodja, vagy pedig a füvek emberi nyelven szólalnak meg neki. Kis korukban szótlanok, búskomorak, zárkózottak, félrevonulók, de korukhoz képest igen erősek, és amit jósolnak, beteljesedik... magyar táltosság lényeges velejárója a révülés, az elrejtőzés..." (Róheim 1990, Pais 1975. 94. oldal).

A sámánnak sokféle feladata van. A samanizmust definiáló kutatók a tevékenység különböző aspektusaira helyezik a hangsúlyt. Van aki elsősorban vallásos jelenségnek tartja, mások a gyógyítást emelik ki. Hoppál (1991) semlegesebb és átfogóbb meghatározása szerint a samanizmus komplex hiedelemrendszer, amely magába foglalja a segítőszellemekben való hitet, az imák, sámánénekek, legendák ismeretét, a rítusok szabályait, az extázis létrehozásának módját, valamint tárgyakat és eszközöket (dob, csörgő...). Sokan az extázis létrehozásának ismeretét tartják a legfontosabbnak (Eliade 2001, Siikala 1992, Peters, Price-Wiliams 1980).

A transz

Eszerint a sámán legfontosabb jellemzője, hogy tudatosan képes előidézni a transz állapotát és ebben az állapotban utazásokat tenni az alsó és felső világba, kapcsolatot teremteni a szellemvilággal és ez a tudománya segíti az egyént és a közösséget a testi-lelki egészség fenntartásában. A sámántranszban két leggyakoribb eleme a mágikus repülés és a szellemek általi megszállottság. Egyéb transzállapotoktól, pl. a médiumok által átélt transztól a következő jellemzők különböztetik meg:

- A transzállapot nem spontán jön létre, a sámán a transz létrejöttét és megszűntét akaratlagosan kontrolálja. Ez a megszállottság esetében nincs így.

- A sámán emlékszik a transzban történt dolgokra, a médiumok gyakran nem.
- A transz közben a sámán tud a résztevőkről, képes nekik részletesen beszámolni az utazásról, valamint hallani a közönség énekét és bátorítását. A transzban lévő sámán és a közönség közti kommunikáció eléggé általános, 42 vizsgált kultúrából 34-ben megtalálható volt (Peters 1982). Ez a fajta disszociáció a hipnózisban is megfigyelhető, ahol az átélő és a megfigyelő személyiségrész gyakran egyszerre van jelen.

A mi táltosunk is ismerte a transz létrehozásának tudományát. Egy tudós asszonyról azt írja Diószegi (1998. 300. oldal) hogy amikor valamit meg akartak tudni tőle, akkor „elaludt, elrejtőzött, s amikor alutt, akkor megjelentek a szellemek, - akik rábízták, hogy mondjon, - hogy mondja meg azt, amit ők mondtak neki".

A transzállapot létrehozásának sokféle módja van. A legáltalánosabb a dob. Ez a sámán lova, amelynek hátán utazik a szellemvilágba. A sámánok dobolása világszerte hasonló, egy lassú, halk kezdeti fázis után nő a hangerő és a tempó. A ló egyre szaporábban vágtat, a transz mind mélyebbé válik. A dob hatását fokozhatja a csörgőzés, a monoton tánc és ének, néha erős dohány vagy alkohol. A transz kezdetét a segítőszellemek megérkezése jelenti, ők adják át a szellemek világából jövő üzeneteket, és segítik a sámánt, útján a természetfeletti világban. A dobolás egyre intenzívebb, a helyiségben alig van fény, mindezek miatt a realitásorientáció megszűnik, és ennek helyét átveszi a sámánhagyomány és a fantázia által létrehozott természetfeletti világ. A sámán eljátssza az egyik szellem szerepét a másik után, néha úgy hívja a szellemeket, mintha azok valóban ott lennének mellette. Az énekekben megjelenik a szellemek alakja, a másik világban való lakóhelyük, majd a szellemek útja a sámánhoz, végül a csúcspont azok megérkezése. Az éneklés közben a sámán fokozatosan éri el a módosult tudati állapotot. A transzindukció alatt a segítőszellemek megszólítása, hívása, úgy történik, hogy a sámán utánozza az állatformájú szellem hangját, dörmög, morog, fütyöl a szerepnek megfelelően, néha a dalok között egyszerűen kiált a szellemeknek, hogy jöjjenek. A transz létrehozása alatt a hallgatóságnak viszonylag kicsi a szerepe, könyörögnek, kérik, sürgetik a szellemeket. Sok megfigyelő beszámol arról, hogy a résztvevők elvárásai a kezdeti

fázisban egyre fokozódnak, és a sámán is érzi az elvárások súlyát. A transz mélysége változik, a sámán néha tart egy kis szünetet, hogy ismét extázisba jusson.

A természetfeletti szerepek különböző módon jelenhetnek meg:

1. A sámán teljesen azonosul, eggyé válik a szellem szerepével.
2. Saját szerepét és a szellem szerepét is eljátssza és a szellem olyan, mint aki a sámán testén kívül beszél.
3. A szellemsegítők csak „verbálisan" vannak jelen, csak a sámán látja és hallja őket.

A szereppel való teljes azonosulás jelenti a megszállottságot. Egy-két szellemsegítő belép a sámán testébe, és rajta keresztül beszél. Ilyenkor a sámán eljátssza, hogy a szellem az ajtóhoz érkezik, a sámán belélegzi a szellemet, majd szavakkal, mozgással és mimikával kifejezi a szellem természetét. Egy szeánsz során a sámán számos szellemmel azonosulhat, néhol felváltva azonosul saját fő szellemével és a betegség szellemével (Siikala 1992). Miközben a sámán egyre feljebb jut a szellemvilágba, és szemléletesen a hallgatóság elé tárja élményeit, azok követik a sámánt útján, és maguk is valamilyen transzszerű állapotba kerülnek (Diószegi 1962). A transznak mindig van egy meghatározott célja, amelyet a sámánnak szem előtt kell tartani. A cél legtöbbször a gyógyítás.

Nem csak megszállottság típusú transzok vannak. Vannak olyanok, amelyek során a sámán ebben a világban, pl. a sátorban, találkozik a szellemekkel és a társaságukban utazik az alsó vagy a felső világba. Néha a sámán nem azonosul teljesen a szellemek szerepével, és egyszerre számos, a sámán testén kívül lévő szellem között közvetíthet. A természetfeletti szerepeket gyakran énekekben is leírták, néha az egész alkalom énekekből áll. Az énekek a navajo sámánok gyógyításaiban is fontos szerepet játszanak. A hataaliik a tíz alapvető ének közül választanak, a paciens betegségének, problémájának megfelelőt. Az adott énekben megjelenő probléma kapcsolatban áll a paciens problémájával, és az énekben megfogalmazott megoldás segíti a gyógyulást. A „Jégeső útja" című éneket pl. izomfájdalmak és fáradtság esetén alkalmazzák, mert a hős, Esőfiú ezektől a tünetektől szenvedett, amikor megtámadták.

Némelyik navajo énekmondás többszáz énekből áll. Az egyik híres sámánjuk ismert olyat, amelyiknek az éneklése 9 napig tartott. Az eljárások igen hasonlóak a Milton Erickson féle indirekt hipnózisindukciós eljárásokhoz. Mindkettőben olyan gondolatok hangzanak el, amelyek kapcsolatban állnak a paciens problémájával, de ugyanakkor lehetővé teszik, hogy a páciens a maga útját járja és a gyógyító gondolatok közvetlenül a tudattalanhoz szólnak (Erickson, Rossi, Rossi 1976, Krippner 1993).

Bár az említett markáns jelenségek miatt sokan a samanizmus legfőbb jellemzőjének tartják a transzot, annak létét vagy nem létét nem egyszerű eldönteni. A transzállapot elsősorban az átélő ember szubjektív változásai felől közelíthető meg, különösen a külső megfigyelő számára alig észlelhető változásokkal járó „enyhébb" transzok. Az is kérdés, hogy valóban létrejönnek-e az adott változások, vagy csak szerepjátékot látunk, vagyis a sámán csak úgy tesz, mintha valóban létrejönnének a változások. Mindezek az aggályok a hipnóziskutatásban is megfogalmazódtak, és a módosult tudatállapotok természetéből adódóan a többi, kevés külsőleg észlelhető változással járó esetben még inkább jelen vannak. A samanizmust gyakorló embereket a transz fogalma kevésbé érdekli, nincs is szavuk rá. Felfogásuk szerint a sámán élményei valódiak, csak egy másik világban, a szellemek világában tapasztalja meg azokat, és nem csupán a képzelet vagy a tudattalan termékei (Hamayon 1995).

A módosult tudatállapot létrejöhet pszichoaktív anyagok hatására is. Ilyen anyagokat tartalmaz, pl. a légyölő galóca. A szárított gombát vízben megpuhítják, vajjal vagy zsírral megkenik, és 7 darabot megeszik belőle a sámán. Ezután a „légyölő galóca révülete jön a sámánba" (Vértes 1990). Harner (1997) a sámánizmussal kapcsolatos meghatározó élményeként az ecuadori indiánok között kipróbálta az ayahuascát, amelyet az indiánok „kis halálnak" neveznek, és úgy érezte, hogy a halottak és haldoklók számára fenntartott mély titkokat élt át, látomása megfelelt a Jelenések könyve egyik képének. Később hasonlóan félelmetes, megrázó és személyiségformáló élményeket élt át a maiuka hatása alatt, kígyó vagy sárkányszerű lények jöttek, hogy magukkal vigyék és csak az utolsó pillanatban sikerült megmentenie magát (Harner1997). Ezek az élmények hasonlóak a sámáni beavatás során megtapasztalt meghalás, feldaraboltatás, pokoljárás élményéhez. Don Juan, a jaki indián varázsló a pejot és a datura (csattanó maszlag), a hatalom megszerzéshez kapcsolódó két legfontosabb szövetséges, valamint a bölcsesség elérésében segítő Lopophora williamsii természetével ismerteti meg

tanítványát. E növények illetve a bennük lévő pszichoaktív anyag hatása eltérő, de a sámánok szerint mindegyik segíti a szellemvilág megtapasztalását, valamilyen nagyon fontos tudás megszerzését. „Egy szövetséges olyan hatalom, amely képes arra, hogy egy embert a saját korlátain felülemeljen. Így világít meg olyan dolgokat, amire más élőlény nem lenne képes" (Castaneda 1997. 56. oldal).

A hallucinogénekkel folytatott klinikai kísérletek és megfigyelések lényegében hasonló eredményre jutottak. A drog hatása alatt átélt élmények igen gyakran terápiás jelentőségűek voltak. A beszámolók tartalmaztak esztétikai, pszichodinamikai, születésközeli és transz-perszonális jellegű élményeket Gyakran megjelent bennük az én feloldódása, „átmeneti halála", az igen korai élményeket előhívó mély regresszió, az újjászületés élménye. A drog hatására létrejövő testi változások, az izomfeszülés, szapora szívverés, hányinger, verejtékezés, fülcsengés stb., szerepet játszhatnak a mély regresszió létrejöttében, a születésközeli pillanatok felidézésében. Az ilyen „vulkáni élményekhez" gyakran titáni küzdelem, atombomba robbanás, rakétaindulás, földrengés, tornádó képe kapcsolódik (Grof 1975, Wolman, Ulman 1986). A drogok hatása is eltérő. Az előző élmények inkább az LSD-szerű hallucinogénekre jellemző (LSD, meszkalin, dimethil-tripamin, psilocibin, psilocin, fenilisopropilamin). Az ayahuasca, amelyet halál borának vagy a lélek borának is neveznek inkább álmokat indukál és kevésbé okoz perceptuális torzításokat. Hasonló hatású az ibogane. A desana indiánok évente egyszer a yage ital hatása alatt a teremtés mítoszon elmélkednek, így „megnyílnak a szimbólumok jelentései". Lehetséges, hogy a szer valahogyan az analóg gondolkodást serkenti.

A dob és a pszichoaktív növények mellett a különböző kultúrák a módosult tudati állapot létrehozásának egyéb módjait is ismerik. Ilyen hatásúak egyes állati szekrétumok, pl. békák testnedve, a böjt, szomjazás, az izzasztókunyhó, az alvásmegvonás, véreztetés, jéghideg vízbe merülés, autohipnózis, meditáció, különböző ritmikus aktivitások (Furst 1977).

Városi sámánok

A hetvenes évektől nő az érdeklődés a módosult tudati állapotok iránt. Ez az érdeklődés újra felfedezte a sámánizmust is. Ebben nagy szerepe volt antropológus Harnernek, aki 1966 és 69 között többször meglátogatta a délamerikai hevaro és conibo indiánokat és tanulmányozta a kultúrájukat, különösen a samanizmust. A samanizmus gyakorlatával a hetvenes években kezdett foglalkozni. Az indián sámántechnika számos elemét átvette és elsősorban a transzállapot létrehozására használta segítve az új élmények megtapasztalását és az ellazulást (Harner 1997, 2002a,b).

Harner megalakította a „Sámán-kutatási központot" és tanítani kezdte a módszert. 1983-ban már saman-tréning workshopot tartott, ahol „Sámánutazás" ill. „Erő és gyógyítás: élmények felfedezése" címmel ismerkedhettek az érdeklődők a módszerrel. Az alaptanfolyamon a résztvevők a gyakorlatban megismerkedtek a sámánutazással, a dobolás segítségével megtapasztalhatták a „sámáni tudatállapotot", utazásokat tettek az alsó és felső világba, majd megtanulták, hogy az utazások során átélt élményeket hogyan használják fel önmaguk megismerésére, személyes problémáik megoldására, önmaguk gyógyítására (Hoppál 1992c, 1997). Kezdetben egyfajta relaxációs technikának használták, később a módszer gyógyító vonatkozásai kaptak hangsúlyt (Eshowsky 2002a,b).

Egy tipikus „utazás" a következőképpen néz ki: a résztvevők, 15-20 fő, körben ülnek, félhomályban. A vezető egy csörgőt ráz egy kis tűz-oltár felett, a négy égtáj majd az alsó és felső világ felé. Ezen tisztító rítus után a vezető és segítője dobolni kezd, a résztvevők helyben futnak, karjukat a levegőben forgatják. Ezután körtánc-szerű, spontán testmozgások következnek, amikor a résztvevők körbe mennek, szaladnak, ugrálnak, a földön forognak, annak megfelelően, hogy milyen segítő szellemet találtak maguknak. Ezt követi a tényleges „utazás". Elkezdődik a dobolás, a résztevők becsukott szemmel fekszenek, és elindulnak az alsó világba. A módosult tudati állapot létrejöttét a dob segíti. Itt nem a vezető/sámán utazik, hanem a résztvevők. A személyek először keresnek egy lejáratot az alsó világba, ez néha egy fa gyökere, máskor egy forrás mélye egy kis állat odva vagy akár egy pince. Az utazás kezdetben csupán egy felfedezőút, ahonnan az utazók nem hoznak magukkal semmit. A végén a résztevők gyakran lerajzolják élményeiket. Az élmények sok

tekintetben hasonlítanak a meditáció vagy autohipnózis állapotában átélt élményekhez. Az utazások során átélt élmények az érés, integráció és nagyobb tudatosság irányába mutató változásokat eredményeznek.

Egy másik érdekes gyakorlat az erőszerző utazás. Ez egy páros gyakorlat, amely során az előkészítő gyakorlatok után, az egyik személy azért utazik az alsó világban, hogy a másik erőállatát visszahozza. Az állat négyszer egymás után megjelenik és így jelzi az utazó számára, hogy valóban ő az akit keres. Az utazó az állat-szellemet magával visz, majd átadja jogos tulajdonosának, belefújja a társa mellkasába vagy fejébe.

Az erőszerző gyakorlatok egy csoportos változata a szellemkenu utazás. Ekkor a résztvevők azért jönnek össze, hogy közösen visszaszerezzék valaki erő-állatát. Az előkészítő gyakorlatok után a jelenlévők kenu alakban helyezkednek el, a földön ülnek, és a kenuban fekszik a beteg és egy társa, aki utazást tesz majd az őrzőszellem visszaszerzéséért. A kenu hátsó részében ül a dobos. A dobolás kezdetével a legénység tagjai evezni kezdenek. Az evezés természetesen szimbolikus, nincs szükség ehhez lapátokra. A beteg mellett fekvő személy feladata az őrzőszellem felkutatása, de a látásban a legénység is részt vesz. Ők is járják az alsó világot, jelzik az esetleges veszélyeket.

A beteg, vagy problémákkal küszködő személy maga is tehet utazást, hogy tanácsot kérjen. Az utazó, pl. saját erőállatát keresi meg az alsó világban, és kérdéseket tesz fel neki az adott problémával kapcsolatban. Más gyakorlatok a betegség eltávolítására szolgálnak, pl. a káros erőbetolakodót kiszívják a másik ember testéből.

Van, aki saját maga fedezi fel a samanizálás képességét önmagában. Soós Jóska, a sámánfestő, pl. magától kezdett samanizálni. Módszere is sajátos, átmenet a sámántransz és a meditáció között, nagyrészt imaginációkból áll, de szuggesztív elemeket is tartalmaz. Gyógyít is, de figyelmének középpontjában inkább a meditációszerű egység-élmény áll, a tudattalan megtapasztalása, a harmónia elérése (Hoppál 2001).

A nyugati, városi környezetben folyó samanizálás, kulturális környezetéből kiszakítva, már csak igen kis mértékben hasonlít az

eredetire. Bár a módosult tudatállapot létrehozásának módja hasonló, a különbségek lényegesek. A hagyományos társadalmak világképe, nyelv és szimbólumrendszere megvédi és irányítja tagjait, amikor belépnek egy másik világba, ahol különböző erőkkel és szellemekkel találkoznak. A sámán generációk felhalmozott tudásával és bölcsességével rendelkezett, mindez kapcsolódott a világképéhez, amely a betegségnek és a gyógyításnak egyaránt jelentést adott. Az új sámánok mögött nincs egy integrált világképpel és mítoszokkal rendelkező szellemi és fizikai közösség, amelynek a sámán is része. Néha a módszerek és a fogalomrendszer is kaotikusak, az ősi sámáni módszerek mellett feltűnnek pszichológiai technikák és primitív vallásos elemek is. Némely esetben a legfőbb jellemzője, hogy üzleti vállalkozás. A „sámánok", „táltosok" képzettsége is változó. A figyelő közösségtől elszigetelt sámánnak nincs kontrollja, és a módszerek alkalmazása veszélyes is lehet, attól függően, hogy hogyan és mire használják (Ott 1995). A helyzetet bonyolítja, hogy pl. a meditációhoz hasonlóan, a módszer iránt érdeklődő emberek valószínűleg az átlagosnál sérülékenyebbek és több problémával küzdenek. Hasonló problémák figyelhetők meg a pszichológia perifériáján feltűnő számos más módszer esetében is.

Hasonlóságok a samanizmus-neosamanizmus és a nyugati transzmódszerek között

A samanizmus és a nyugati transzmódszerek között a legfőbb hasonlóság az, hogy a változások elősegítése érdekében mindkettő felhasználja a transzállapotot. Az adott kultúra erős elvárásokat épít ki az alkalmazott módszer, a hipnózisindukció, az autogén tréning, a meditáció vagy a dobolás hatásaival kapcsolatban, és ezek az elvárások befolyásolják is az adott módszer hatását. A változásokat eltérő módon értelmezik. A hipnózis és hozzá hasonló módszerek esetében módosult tudati állapotról beszélünk, amelyben fontos élményeket tapasztalhatunk meg, és amelyben a tudattalan tartalmak hozzáférhetőbbé válnak, ugyanakkor a sámántransz utazás egy másik valóságba, a szellemek világába. A neosamanista gyakorlatokat végzők ezzel kapcsolatos gondolatai valahol a két felfogás között helyezkednek el. Néha úgy tűnik, hogy egy relaxációs vagy autohipnózis gyakorlathoz hasonló technikáról van szó, amely az ellazulást szolgálja és a képi élményeken keresztül javítja az önismeretet,

felhasználja a tudattalant a változások létrehozásában. Máskor, pl. a gyógyítások során szellemsegítők és hasonló fogalmak, és velük kapcsolatos szigorú szabályok figyelhetők meg, és ez a felfogás közelebb áll a samanizmushoz.

A kulturális relativizmussal kapcsolatos megfontolások alapján feltételezzük, hogy a sámántechnikák az eredeti közegben hatékonyabban működnek, mert a módszer egy konzisztens hiedelemrendszer része és az elvárások erősítik a módszer hatását. Valószínűleg hasonló a helyzet a hipnózissal és egyéb nyugati transzmódszerekkel is. Ezek is feltehetően hatékonyabbak abban a kultúrában, amelynek vannak elképzelései és fogalmai az adott módszer működéséről. Valószínű az is, hogy az egyes módszerek valamilyen mértékben egy más kultúrában is működnek.

Krippner (1993) beszámol egy esetről, amelyben egy Rolling Thunder (Viharos Mennydörgés) nevű indián gyógyító megkérte őt, hogy hipnotizálja egyik betegét, akit az italról kívánt leszokni. A kezelés ekkor már hónapok óta folyt. Az adott hipnózist megelőzően kb. 90 percig dobolt és énekelt a közösség 50 tagja. A hipnózis során a beteg, Williams elképzelte az őt elpusztítani kívánó betegséget, egy szörny képében. A betegség leküzdésében képzeletbeli segítséget kapott társaitól, ez egy nyílvessző képében jelent meg, amellyel megölte a szörnyet és megkönnyebbült. Mindeközben Williams és társai is hallani vélték, hogy hétszer huhogott a bagoly, ami azt jelezte, hogy jók a gyógyulás esélyei.

Harner dobolócsoporjaival kapcsolatos tapasztalatai azt jelzik, hogy az utazások során fontos élményeket szerezhetünk. Egy konkrét terápia során, pl. az alsó világban tett utazás a következőképpen folyt. *A paciens egy férfi volt, akinek a házassága megromlott, eldöntötték, hogy elválnak. Megállapodtak régen, hogy a férfi elköltözik a közös lakásukból, volt is hová költöznie, mert vettek már neki egy lakást. A költözés különböző okok miatt húzódott és emiatt otthon egyre nagyobb volt a feszültség. Ebben a helyzetben alkalmaztuk a dobolást. A paciens a dobot hallgatta és leszállt az alsó világba. Ott egy felfedező utat tett. A leszállás könnyen és gyorsan ment, sokkal könnyebben, mint az előző ülések hipnózisai. Az alsó világban tett út legemlékezetesebb élménye az volt, hogy két hegy között, egy mély szakadék felett ment át egy függőhídon. A híd keskeny volt és imbolygott, ő szaladt a hídon és látta, hogy közvetlen mögötte folyamatosan hullanak a mélybe a híd deszkái. Az utazás tapasztalatait a paciens úgy foglalta össze, hogy nem lehetett visszamenni, megállni sem, az egyetlen, amit tehetett az, hogy olyan gyorsan szedte a*

lábát, amilyen gyorsan tudta. Mindezt könnyen kapcsolatba hozta az otthoni helyzettel.

A két esetből az is látható, hogy bármilyen módon jön is létre a transzállapot, az abban megjelenő problémák és megoldások képi megjelenése függ az átélő személy kulturális hátterétől.

Hipotézisek

Az előzőek alapján feltételeztük, hogy a neosamanizmus főbb gyakorlatai a módosult tudati állapotok kutatása során alkalmazott kísérleti módszerekkel vizsgálhatók. Ezzel kapcsolatban hipotéziseink a következők voltak:

- A dobolás és az alsó világban tett utazás során jelentős élménybeli változások jönnek létre.
- Az utazás során átélt élmények lényeges jellemzőikben hasonlítanak a hipnózisbeli élményekhez.
- A módosult tudati állapot létrejöttében a monoton dobolás lényeges szerepet játszik.
- Az élményeket befolyásolja a dobolás ritmusa és hangereje.
- Ebben az állapotban fokozódik a kreativitás
- Az utazás közben megnő a személyek szuggesztiók iránti fogékonysága
- Az utazásba való bevonódásban személyiségjellemzők is szerepet játszanak.

A sámánutazás kísérleti vizsgálata

Utazás az alsó világban, dobbal

Ebben a kísérletben az alsó világban tett utazás során létrejövő élménybeli változásokat vizsgáltuk. Az előzőek alapján feltételeztük, hogy a változások lényegesek, és legfőbb jellemzői megfelelnek a módosult tudati állapotok jellegzetességeinek.

Személyek

A kísérleti csoportban 24 önként jelentkező személy vett részt, mindnyájan az egyetemista korosztályból. A személyek úgy tudták, hogy egy sámánutazással kapcsolatos kísérletben vesznek részt. A kontroll csoportban 44 fő volt. A kísérletekben résztvevő személyeknek nem volt korábban hipnózis élménye.

A vizsgálat menete

A vizsgálatot a Debreceni Egyetem Pszichológiai Intézetének laboratóriumában végeztük. A laboratórium csöndes, gyengén megvilágított kísérleti helyiség. A személyek egyenként vettek részt a kísérletben. A vizsgálatban részt vevő személy kényelmes, ellazulásra alkalmas fotelben ült. A feje két oldalán voltak elhelyezve a hangfalak, amelyekből a dobolás szólt. A dobolás magnóról hangzott el, a felvétel szintetizátorral készült, a dobolás 210 ütés/perc ritmusú konga volt.

Utazás

A személyeket arra kértük, hogy a dob hallgatása közben tegyenek képzeletbeli utazást az alsó világba. Az instrukció és a dobolás ritmusa megegyezett a Harner (1997) által javasoltakkal.[1]

---

[1] Az „utazás" kísérletek lebonyolításában és az eredmények értékelésében Takács András volt a segítségünkre, szakdolgozati munkája kapcsán.

Az instrukció a következő volt:

"A világban sok helyen ma is élnek sámánok. Valamikor őseink életében is fontos szerepet játszottak. Az ő feladatuk volt többek között a gyógyítás, a közösség és az egyes emberek testi-lelki egészségének megtartása. Jól ismerték a növények hatását, gyakran használták ezeket a gyógyításban. Voltak sámánok, akik a látomásokat bizonyos növényekből készült főzetekkel érték el. Más sámánok dobot használtak munkájuk során. A dobot a sámán lovának is nevezték, mert ennek segítségével tett a sámán képzeletbeli utazásokat, így járta be az alsó világot.

A következő kísérletben egy ilyen utazásban lehet részed. Dobolást fogsz majd hallani, pontosan úgy, ahogyan a sámánok doboltak. A dobolás segít majd neked abban, hogy képzeletben bejárd az alsó világot."

Ezután a személyek kényelmesen elhelyezkedtek a fotelban, becsukták a szemüket és az instrukció a következőképpen folytatódott:

"Jeleníts meg magad előtt egy földbe vezető nyílást, melyet láttál már életedben valahol. Lehet valami emlék a gyerekkorodból, vagy olyan, amit a múlt héten vagy akár ma láttál. Jó lesz bármilyen földbe vezető lejárat - lehet állat ásta lyuk, barlang, üreges fatörzs, forrás vagy mocsár. De lehet ember készítette nyílás is. A megfelelő nyílás az, amit valóban kényelmesnek érzel és amit meg tudsz jeleníteni. Pár percig csak nézd a lyukat anélkül, hogy belemennél, és jegyezz meg minden apró részletet...

Amikor a dobolás megkezdődik, jelenítsd meg a számodra ismerős földbe vezető nyílást, lépj be rajta és kezdd el az utazást. A nyíláson keresztül menj lefelé az Alagúton. Az Alagút először talán sötét és homályos lesz, s többnyire enyhe szögben lejt a föld alatt, de esetleg olykor meredeken ereszkedik alá. Néha bordázottnak tűnik és gyakorta kanyarog. Van olyan is, hogy valaki annyira gyorsan túljut az Alagúton, hogy nem is látja. Néha az Alagút természetes kőfalba vagy más akadályba torkollik. Ha ez történne, egyszerűen kerüld meg az akadályt, vagy menj át a rajta lévő résen. Amennyiben ez nem sikerül, gyere vissza és próbáld meg újra. Egyetlen esetben sem szabad túlságosan erőlködni az utazás alatt, hiszen ha jól csinálod, viszonylag erőfeszítés nélkül fog menni. Az utazásban és a

látásban a siker záloga a túl kemény vagy a nem elég kemény próbálkozás közti középút. Az Alagút végén aztán a felszínre bukkansz. Vizsgáld meg részletesen a tájat, utazz keresztül rajta és jegyezd meg a jellegzetességeit. Fedezz fel mindent, amíg a visszahívó jelzés fel nem hangzik. Ezután az Alagúton keresztül térj vissza ugyanazon az úton, amin lejöttél. Semmit ne hozz vissza magaddal! Ez csak felfedezőút." (Harner, 1997. 57. oldal)

Ezután elkezdődött a dobolás. 30 perc eltelte után jeleztük a személyeknek az utazás végét és megkértük őket, hogy keressék meg a visszavezető utat.

Mérések

A kísérlet végén a személyek elmondták élményeiket, az interjúkat a későbbi feldolgozás céljából magnóra rögzítettük, majd kitöltötték PCI élményfeltáró kérdőívet. A résztvevők ezen kívül megítélték az élményekbe való bevonódás globális mértékét. Ez úgy történt, hogy megkértük őket, ítéljék meg egy 10 fokú skálán, hogy milyen mélyre jutottak le az alsó világban. A skála egyes pontja azt jelentette, hogy a felszínen maradtak, a tíz pedig alsó világ legmélyebb pontját jelentette, ahonnan már nem lehet mélyebbre menni.

A kontroll csoport tagjait arra kértük, hogy üljenek csendben, becsukott szemmel és figyeljék élményeiket. Majd ezt követően ők is kitöltötték a PCI kérdőívet.

Eredmények

Az élményeket a PCI retrospektív élményfeltáró kérdőívvel mértük. Azt feltételeztük, hogy az utazás közben az élmények jelentősen megváltoznak, ezért ezeket az élményeket egy éber kontroll csoport élményeivel hasonlítottuk össze (a táblázatban „utazás" illetve „éber" helyzetnek nevezzük). Az „utazás" és az „éber" helyzetbéli élményeket többváltozós variancia-analízissel hasonlítottuk össze. A két helyzet között szignifikáns különbséget kaptunk (MANOVA, Hotelling's Trace $F=1,97$; $df=17$; $p < 0,05$). Az eredmények megfelelnek a hipotézisünknek, miszerint az utazás során a PCI kérdőív skáláival megragadható lényeges élménybeli változások következnek be.

A következő kérdés az, hogy mely dimenziókban változnak meg az élmények. Ennek ellenőrzésére az „éber" és a „utazás" helyzetben kapott

egyes PCI skálaértékeket kétmintás „t"- próbákkal hasonlítottuk össze. A táblázatban a szignifikáns különbségek szerepelnek.

PCI skála	„utazás"		„éber"		Df	t	p<
	x	sd	X	sd			
megváltozott élmények	2,97	1,27	1,87	1,25	66	3,44	0,001
Testkép	3,09	1,61	2,27	1,59	66	2,02	0,05
Időészlelés	3,06	1,78	2,03	1,74	66	2,34	0,05
Észlelés	2,83	1,25	1,77	1,68	66	2,69	0,01
Jelentés	2,67	1,65	1,47	1,18	66	3,47	0,001
Éntudat	3,57	1,6	4,74	1,17	66	3,41	0,001
Tudatállapot	3,45	1,46	1,77	1,64	66	4,16	0,001

1. Táblázat. Az „éber" és „utazás" helyzetben mért élmények összehasonlítása.

- Megváltozott élmények.
  Az „utazás" helyzetben a személyek szignifikánsan megváltozottnak érezték élményeiket a csukott szemű „éber" alapállapothoz képest.
- Testkép
  Az „utazás" helyzetben szignifikánsan nagyobb testképváltozás volt tapasztalható. A személyek úgy érezték, mintha testük kiterjedne a térben, túl a bőrük és a külvilág találkozásán. A különböző transzállapotokban gyakran találkozunk ilyen élménnyel.
- Észlelés
  Az „utazás" helyzetben lényegesen másként észlelték

önmagukat és a külvilágot, mint a kontroll („éber") helyzetben.

- Időészlelés
  Hasonlóképpen, megváltozottnak érezték az idő észlelését is. A „utazás" helyzetben lényegesen nagyobb mértékben érezték az időtlenség érzését, vagy azt, hogy az idő a szokásosnál gyorsabban vagy lassabban ment. Ez szintén lényeges transzélmény, amely pl. a mély hipnózis és a meditáció során gyakran megfigyelhető.

- Jelentés
  Az „utazás" helyzetben nagyobb mértékben érezték a személyek, hogy a dolgok jelentése megváltozik. A transzállapotokban időnként arról számolnak be az átélők, hogy hirtelen megértenek, vagy egészen másként látnak, illetve átértékelnek dolgokat.

- Éntudat
  Az „utazás" helyzetben a résztvevők lényegesen kevésbé határozottnak érezték az éntudatukat. Az én és a környezet közti határok jóval elmosódottabbak voltak. Ez szintén fontos transzélmény.

- Tudatállapot
  Végül a tudatállapot skálán szintén szignifikáns különbség volt a két helyzet között. Ehhez a skálához ilyen tételek tartoznak pl., hogy „mennyire érezted, hogy a tudatállapotod eltér a szokásostól?" A „utazás" helyzetben lényeges nagyobb mértékű változást jeleztek a személyek, mint a csukott szemű „éber" alapszintet jelentő helyzetben.

Megbeszélés

Az „utazás" és az „éber" helyzetben jelentkező élmények a módosult tudati állapotok szempontjából leglényegesebb PCI skálák mentén szignifikánsan különböznek. A dob hallgatása közben az alsó világban képzeletbeli utazást tevő személyek az éber kontroll csoporthoz

képest megváltozottnak érezték az élményeiket, ezen belül is elsősorban a testhatáraikat és az idő múlását észlelték megváltozottnak. Megváltozott a percepciójuk továbbá megváltozottnak észlelték a dolgok jelentését. Az éntudatuk határozatlanabbá vált, az önmaguk és a világ közötti határok elmosódottabbnak tűntek. Összességében, tudatállapotukat a szokásostól jelentősen eltérőnek észlelték. Mindezek a változások azt jelzik, hogy az utazások során valóban létrejött egy módosult tudati állapot.

A tudatállapot megváltozását jelzi az a mély regresszióra utaló tapasztalatunk is, hogy a vizsgálatban részt vevő személyek - kis túlzással fogalmazva - szinte elfelejtettek beszélni. Az utazásról való beszámolót kezdve a szavak keresésével küszködtek, valamint nyelvtanilag teljesen helytelen mondatokat alkottak. Ez a nyelvi bizonytalanság csupán a beszámolók végére oldódott fel, amikor a tudatos én újra teljes egészében uralta már a verbális struktúrákat.

Utazás dob nélkül

Ebben a kísérletben a dob szerepét vizsgáltuk. A neosamanista gyakorlatok nagy része, így az alsó világban tett utazás is, egy képzeleti feladat. A különböző éber-álom technikák használata során lényegében hasonló dolgok történnek, a személy leszáll a barlangba vagy a tenger mélyére, hegyi ösvényeket követ vagy felkeresi a Csend Templomát. Ezen képzeleti módszerek alkalmazása, a klinikai tapasztalatok szerint szintén tudatállapot változást eredményez. Tekintve, hogy a dobot a legkülönbözőbb kultúrákban általánosan használják a transzállapotok létrehozása során, feltételeztük, hogy a dob szerepe nem elhanyagolható, és a nélküle végzett ugyanolyan képzeleti feladat lényegesen kisebb élménybeli változást eredményez, mint ha azt a dob hallgatása mellett végeznénk. A kísérletben a személyek utazást tettek az alsó világba, de közben csend volt.

A kísérleti körülmények és az instrukció az előző kísérletben ismertetettel azonosak voltak. A szubjektív élmények mérése is azonos módon, a PCI kérdőívvel történt.

A kísérletben 24 személy vett részt, kiválasztásuk az előző kísérletben ismertetett módon történt. Alapszintként az előző kísérlethez hasonlóan egy 44 fős éber csoport adatait használtuk.

Eredmények

Az „éber" és a „képzelet" csoport élményfeltáró kérdőívvel mért adatait többváltozós variancia-analízissel hasonlítottuk össze. A két csoport élményei között nem volt szignifikáns különbség (MANOVA Hotellings Trace F=1,4; df:17; p=0,175 ns.), bár a képzelet helyzetben mért élmények minden skálán a dob helyzethez hasonló irányba tértek el az éber élményektől.

Megbeszélés

A kísérleti eredmények némileg meglepő módon azt jelzik, hogy a becsukott szemmel végzett képzeleti feladat önmagában nem eredményezett jelentős tudatállapot változást. Ez némileg ellentmond a klinikai tapasztalatoknak és a képzeleti folyamatokkal, valamint az abszorpcióval kapcsolatos feltevéseinknek, bár volt némi gyenge tendencia, amely ilyen irányú változásokat jelzett. Az is lehetséges, hogy a nagy egyéni változékonyság, vagyis az adatok nagy szórása miatt lényegesen több személlyel kellene elvégeznünk a kísérletet, esetleg megpróbálni más mérési módszert is használni a szubjektív élmények feltárására.

Az utazás, képzelet és hipnózisélmények összehasonlítása

Ebben a kísérletben azt vizsgáltuk, hogy az utazás eredményeként létrejött tudatállapot változás, mennyiségi és minőségi szempontból, mennyire hasonlít a hipnózisban létrejövő élménybeli változásokhoz, illetve a dob nélkül végzett képzeleti feladat során átélt élményekhez. Feltételezésünk az volt, hogy a dob hallgatása közben tett utazás a hipnózishoz hasonló jellegű és mértékű élménybeli változásokat okoz és a „hipnózis", valamint az „utazás" helyzetben átélt élmények egyaránt lényegesen eltérnek a dob nélküli utazás, vagyis a „képzelet" helyzetben jelentkező élményektől.

A vizsgálatban az 1. és 2. kísérletben szereplő kísérleti csoportok adatait hasonlítottuk össze egy harmadik kísérleti csoport adataival. A 3.

csoportban 22 fő vett részt. A résztvevők kiválasztása az előzőeknek megfelelően történt. A személyeknek azt mondtuk, hogy egy hipnózis kísérletben vesznek részt. A kísérleti körülmények az előzőeknek megfelelőek voltak.

A személyek egyenként vettek részt a kísérletben, amely során a Stanford Hipnotikus Szuszceptibilitási skála hipnózis indukciós instrukcióját hallgatták. A hipnózis mélyítése, vagyis a számolás után azt kértük, hogy maradjanak hipnózisban, becsukott szemmel és egy képzeleti instrukciót kaptak, amely során egy napsütötte tavaszi rétet képzeltek el.

A hipnózis után a személyek kitöltötték az élményfeltáró kérdőívet.

Eredmények

A három csoport élményfeltáró kérdőívre adott válaszait többváltozós variancia-analízissel hasonlítottuk össze. A csoportok élményei között szignifikáns különbséget találtunk (MANOVA, Hotelling's Trace $F= 2,325$; $Df= 34$; $p < 0,001$). Eszerint a képzeleti feladatot végző, a képzeleti feladatot végző és közben dobot hallgató és a hipnózis helyzetben a személyek élményei eltérőek voltak.

A következőkben azt vizsgáltuk, hogy az élmények mely jellemzőiben van eltérés az egyes helyzetek között, és mely helyzetek között van eltérés. A Scheffe féle Post Hoc teszt a következő skálákon mutatott lényeges különbséget az egyes csoportok között (ld. 2. táblázat).

A statisztikai elemzés szerint az „utazás", „képzelet" és „hipnózis" helyzetet összehasonlítva, a személyek élményei között lényeges különbség van abban a tekintetben, hogy mennyire érezték élményeiket megváltozottnak, az észlelésük milyen mértékben változott, a dolgok jelentésében mekkora változást észleltek, abban, hogy összességében tudatállapotuk mennyire tért el a szokásostól és, hogy mennyire emlékeztek a kísérlet alatt történtekre.

PCI Skála	„utazás" n=24		„képzelet" n=24		hipnózis n=22		csoportok közti különbség	p<
	x	sd	x	sd	x	sd		
Megváltozott élmények	2,9	1,2	1,9	0,9	2,2	1,3	Utazás-képzelet	0.05
Percepció	2,8	1,2	1,7	1,6	1,9	1,4	Utazás-képzelet	0,05
Jelentés	2,7	1,7	1,7	1	1,3	1,3	Utazás-képzelet Utazás-hipnózis	0,05 0,05
Megváltozott tudatállapot	3,5	1,5	2,3	1,5	2,8	1,6	Utazás-képzelet	0,05
Emlékezet	4,8	0,8	5	1,2	4,1	1,4	Képzelet-hipnózis	0,05

2. Táblázat. Az „utazás", „képzelet" és „hipnózis" helyzetben mért élmények összehasonlítása

A globális összehasonlítás után a következő kérdésünk az volt, hogy mely csoportok között van lényeges különbség az egyes dimenziókban.

- Megváltozott élmények

Ezen a skálán az „utazás" és a „képzelet" csoport élményei különböztek szignifikánsan egymástól. Eszerint a dobot hallgató személyek nagyobb élménybeli változásról számoltak be, mint akik csendben végezték ugyanazt a feladatot. A hipnózisos csoport élményei e tekintetben a két másik csoport között helyezkedtek el. Ők nagyobb változásról számoltak be, mint a „képzelet" csoport, de a változás lényegesen kisebb volt, mint az „utazás" csoport esetében, és egyiktől sem tért el szignifikánsan.

- Percepció

A dobot hallgató csoport észlelése szignifikánsan nagyobb mértékben változott meg, mint a „képzelet" csoporté. A hipnózis helyzetben a személyek közbülső mértékű változásról számoltak be, amely azonban egyik csoporttól sem különbözött szignifikánsan.

- Jelentés

A kérdőív e skálája azt jelzi, hogy mennyire érzik úgy a személyek, hogy élményeik hatására megértettek valamit, illetve változott a dolgok jelentése. E tekintetben a három csoport válaszai között szignifikáns különbség volt. A legnagyobb változás az „utazás" helyzetben jelentkezett, ez lényegesen nagyobb volt, mint a „képzelet" vagy „hipnózis" helyzetben jelzett változások, de a „képzelet" helyzetben mért változás is szignifikánsan nagyobb volt, mint a „hipnózis" helyzetbéli.

- Megváltozott tudatállapot

A személyek szignifikánsan nagyobb mértékben érezték tudatállapotukat a szokásos, hétköznapitól megváltozottnak a dobolást hallgatva, mint anélkül, a képzeleti helyzetben. A hipnózis helyzetben mért változás nagyobb volt, mint a „képzelet" helyzetben, és kisebb, mint az „utazás" helyzetben, de egyiktől sem különbözött szignifikánsan.

- Emlékezet

A hipnózisos csoport lényegesen kevésbé érezte úgy, hogy pontosan be tud számolni a kísérlet alatt történtekről, mint a képzelet csoport. A dobot hallgató személyek ezzel kapcsolatos ítéletei nem különböztek szignifikánsan a másik két csoportétól, bár lényegesen közelebb álltak a „képzelet" csoport adataihoz.

Megbeszélés

A PCI kérdőívre adott válaszok szerint a személyek az élményeik egyes vonatkozásait elsősorban a „utazás" és a „képzelet" helyzetben ítélték meg lényegesen eltérőnek. Az élménybeli változások nagyobbak, ha a képzeleti feladat közben a dob is szól. A külső és belső világ észlelése, a dolgok jelentésének észlelése ebben a helyzetben, nagyobb mértékben változik meg. A „hipnózis" helyzet az egyes élménydimenziókban közbülső mértékű változásokat okozott, amely egyiktől sem tért el

lényegesen. Ez azt jelenti, hogy az utazás közben átélt élménybeli változások, a kérdőív említett dimenziói mentén, lényegesen különböznek az éberálom feladat alatt átélt változásoktól. A változások jellege és mértéke legalább akkora, mint a hipnózis eredményeként létrejött élménybeli változások.

A jelentés skálán a dobot hallgató személyek számoltak be a legnagyobb változásról és az éberálom feladatot végző csoport is lényegesen nagyobb változásról számolt be, mint a hipnózisos csoport. Ennek lehetséges oka az, hogy a „dob" és „képzelet" helyzetben a személyek képzeleti folyamatait nem irányítottuk. A leuneri pszichoterápiás tapasztalatok azt jelzik, hogy az éberálom képek fontos tudattalan tartalmakat hordoznak, amelyekkel akkor dolgozhatunk hatékonyan, ha a képek irányítását a paciensre bízzuk, így pl. a paciens arra megy a réten és olyan tempóban amerre, és ahogyan akar. A réten feltűnő növények, élőlények és tárgyak az ő tudattalanjának termékei. Mindezen élmények eredményeként fokozódik a tudatosság, a tudattalan tartalmak tudatközelibbé válnak, a személyiség integráltsága nő. Hasonlóképpen, a képek spontán, szabad áramlásának jelentőségét hangsúlyozzák a humanisztikus pszichológia követői, akik szerint ebben a spontaneitásban lelhetők fel a self nem tudatos aspektusai, amelyek a növekedés és a fejlődés eszközei lehetnek (Orbach 1995). A dobot hallgató és a „képzelet" csoport közti különbséget valószínűleg az okozta, hogy az előbbiben lényegesen mélyebb transzállapot jött létre és ez hozzájárulhatott az egyébként hasonló képzeleti folyamatok hatásának erősítéséhez.

A hipnózis egy skálán eredményezett jelentősebb változást, a személyek saját benyomásuk szerint kevésbé pontosan emlékeztek vissza a közben átélt dolgokra. Lehetséges, hogy ennek az az oka, hogy bár a hipnózis helyzetben nem szerepelt amnéziás szuggesztió, a standard hipnózisindukciós instrukció indirekt módon mégis tartalmaz valami ilyesmit. Az instrukcióban többször szerepel az alvás, álom szó, amelyet a hipnózis metaforájaként használ, és lehetséges, hogy az alvás szuggesztió eredményez indirekt módon némi amnéziát.

Az „utazás" és a „képzelet" helyzet további összehasonlítása

A legkisebb és legnagyobb változást eredményező „utazás" és „képzelet" helyzetet kétmintás t-próbákkal összehasonlítva, az előzőeken túl további különbségeket találunk.

Eredmények

PCI skála	dob		képzelet		df	t	p<
	x	sd	x	sd			
testkép	3,1	1,2	2,1	1,5	46	2,1	0,05
én-tudat	3,5	1,6	4,5	1,3	46	2,2	0,05
racionalitás	3,4	1,3	4,2	1,4	46	1,9	0,06
mélység	6,4	2,1	5,5	2,5	42*	1,5	0,1

3. Táblázat. Az utazás és képzelet helyzetben mért élmények összehasonlítása

(Néhány kísérletben nem állt rendelkezésünkre „szubjektív mélység" adat.)

- Testkép

A dobot hallgató személyek lényegesen nagyobb testkép változásokról számoltak be, mint akik csendben járták az alsó világot.

- Éntudat

A dobot hallgató személyek éntudata lényegesen kevésbé határozott volt, ők kevésbé érezték a határokat önmaguk és a külvilág között.

- Racionalitás

A dobot hallgató személyek szignifikánsan kevésbé érezték racionálisnak a velük történt dolgokat.

- Mélység

A személyek mindkét helyzetben megítélték, hogy milyen mélyre jutottak az alsó világban. Ez a szubjektív bevonódás mértékének mérésére szolgált. A két csoport szubjektív bevonódása közötti különbség nem volt szignifikáns, bár volt olyan tendencia, hogy az „utazás" helyzetben a bevonódás, a szubjektív mélység nagyobb
(„utazás"=6,4; „képzelet"= 5,5; p=0,1).

Megbeszélés

A kísérleti eredmények további elemzése is azt jelzi, hogy az alsó világban tett utazás, vagyis az éberálom gyakorlat, lényegesen nagyobb tudatállapot változást eredményezett, ha közben a személyek hallgatták a dobot.

A dob hatására nagyobb mértékben változott a testkép és oldódott fel az én. Mindezek az előzőekben tárgyalt változásokhoz hasonlóan lényegesek a módosult tudati állapotokban. A dobot hallgató személyek kevésbé érezték racionálisnak a képzeleti folyamataikat, amely valószínűleg szintén annak jele, hogy a transzállapot eredményeként a tudattalan folyamatok szerepe átmenetileg megnő. Mindezek eredményeként a dobot hallgató személyek szubjektív bevonódása nagyobb mértékben nőtt.

A dob tehát jelentős szerepet játszik a transzállapot létrejöttében. Lehet, hogy a dob hatása aspecifikus és elsősorban a túlingerlés, az ingerek okozta túlterhelés okozza a tudatállapot változást de az is lehet, hogy a dob hallgatása a képzeleti folyamatok tartalmát, irányát is befolyásolja. Mindezek vizsgálatára kitérünk a későbbiekben.

A transzélmények feltárása tartalomelemzéssel

A kísérletek végén a személyek beszámolóit magnóra rögzítettük, szó szerint leírtuk és a számítógépes tartalomelemzés céljára átalakítottuk, majd a TACT illetve az Atlas ti. 4.2 tartalomelemző program segítségével elemeztük. A TACT program elsősorban a szöveg nyelvészeti vonatkozásainak gyakorisági értékeit számolja ki, valamint a szógyakoriság és az adott szó különböző előfordulási kontextusainak megjelenítésére szolgál. Az Atlas program sokkal komplexebb vizsgálatot tesz lehetővé, mennyiségi és kvalitatív elemzésre egyaránt alkalmas. Itt az elemzés alapját a kódolt tartalmak képezik, a kódolás során az adott szempont szerint kategóriákat képezünk, és ez adja a későbbi elemzés alapját. A továbbiakban a tartalomelemzés során nyert adatokat kiegészítjük az interjúkból vett szemléltető részletekkel.

Utazás az alsó világba

A lejutás módja

A személyek nem egyformán jutottak el az alsó világba. Voltak, akik lassan mentek, esetleg akadályokkal kellett megküzdeniük és voltak, akik úgy érezték, hogy ők maguk nem is tesznek semmit, valami elragadja őket, zuhannak, lecsúsznak, és máris ott vannak. E szempont figyelembevételével két tartalmi kategóriát képeztünk.

- Lassú lejutás (11 fő)

Ebben a kategóriában olyan lejutások szerepeltek, amelyek az utazó aktív erőfeszítését igénylik és lassú haladást eredményeznek, mint pl. mentem, másztam, kúsztam stb.

„Amikor mentem le, akkor ilyen barlangszerű volt a levezető nyílás. Aztán, ahogy mentem lefelé egyre világosabb lett és végül, amikor kiértem, az egész olyan volt mintha egy ilyen ásott alagút lett volna, és amikor kiértem, akkor olyan messzire értem ki, ahol nagyon nagy volt a fényesség, tehát ilyen verőfényes napsütés volt."

„Nagyon nehezen indultam el. Elég sokáig tartott mire lementem, és nem láttam semmit, ez jó ideig tartott."

„Ahogy elindultam, találtam egy patakot, tehát ilyen nagyon kicsi volt, de olyan barlangi patak, és a fény tükröződött a patak vizén és az egész hely egy nagy terem volt igazából és elindultam benne. Nagyon kényelmesen lehetett itt menni a patak mellett, mintha ki lett volna építve."

„Olyan akadályokba ütköztem, olyan lelógó, mint a cseppkő, csak ilyen vastag és kikerültem."

„Rengeteg gyökér keresztezte az utamat és tudtam, hogy azon át kell furakodnom."

„Mentem ilyen kanyargós sziklafalakon, ki volt világítva, teljesen kellemes volt, enyhén lefelé mentem, mentem és utána lehetett látni egy nagy fényt."

- Gyors lejutás (16 fő)

Ezek a lejutások nem igényeltek erőfeszítést, és a személyek gyorsan lejutottak az alsó világba.

„Egy csúszda volt ott és azon lecsúsztam."

„Megláttam a lyukat és beleugrottam és lecsúszdáztam. Egy kacskaringós csúszda volt, nem szabályos, nem túl széles, de elférek benne és rajtam pedig egy nagy piros köpeny van, mint a Harry Potterben a varázslónak és csúszok, csúszok, csúszok és leérek."

„Megnyílt a föld és így zuhanok, forgok össze vissza, haladok előre a levegőben, ez egy kút."

„Valahogy beleestem a lyukba."

A személyek nagy része könnyen és gyorsan lejutott az alsó világba. Ez a folyamat valószínűleg jelzi a transzállapot létrejöttének gyorsaságát is. Feltételezésünk szerint a transz mélysége és a lejutás sebessége kapcsolatban áll az alsó világba való lejutás sebességével és mélységével.

Lejárat

A vizsgálat tapasztalatai szerint a személyek könnyen lejutottak az alsó világba. A lejutás módja, és maga az út a tudatos elvárásoktól független volt. Voltak, akiknek határozott elképzelésük volt arról, hogy

hogyan is fognak lejutni, pl. egy ismert népmesehős útját akarták követni, mégis egészen más módon jutottak le és lenn sem a népmese szereplőivel, tájaival találkoztak, hanem valami egészen mással. Az egyik résztvevő, aki előzetesen úgy gondolta, hogy valamelyik jól ismert népmesei hős útját fogja követni, a következőről számolt be:

„Egy fa mellett álltam, egy ilyen áttetsző, muszlinszerű lepelben és ez a zene nem hagyott elmenni ettől a helytől, onnan, a nagy fa mellől és kerestem az utat lefelé, de a zene egyre feszültebbé tett és nem tudtam onnan elmenni, nem tudtam semerre elindulni. Éreztem, hogy nem kell menni sehova, hanem azon a helyen kell így egyszerűen bemenni a földbe. és utána elég hosszú ideig ilyen extatikus tánc következett ott a föld tetején, és aztán így valahogy ilyen nagyon, nagyon furcsa, hullámszerű mozgással elindultam lefelé így egyenesen, függőlegesen, bele a földbe, volt valahogy tér nekem."

Egy másik személy többféle úton próbált lejutni az alsó világba. Néhány sikertelen, tudatos próbálkozás után magától megjelent a lejárat, és már haladt is lefelé, ellenállhatatlanul.

„Megpróbáltam elképzelni a nyílást, de nem tudtam feljutni, tehát az ilyen magasan volt és nem tudtam odajutni. A második az istállóskői barlangnak a bejárata volt, de azt belülről láttam kifelé és nem tudtam megfordulni és akkor amikor ezzel kínlódtam, akkor hirtelen úgy éreztem, mintha egy... nem, először volt még egy vízóra akna, amelyik zárva volt és megpróbáltam, hogy ki tudom-e nyitni és ki tudtam ***és abban a pillanatban éreztem, mintha süllyednék lefelé****, de ennek a medencének nagyon kicsi és négyszögletű a nyílása és azt a nyílást láttam magam felet és a napfényt, ami beszűrődött rajta és ezen süllyedtem le."*

Voltak, akiknél a lejárat többször is változott:

„Kerestem egy ***lyukat****, ahol tulajdonképpen így leereszkedhetek és olyan volt, mintha egy ilyen* ***fatörzsben*** *lennék és így feltartott kézzel, így lassan zuhanok, vagy ereszkedek. Majd volt olyan érzésem, hogy az a* ***fotel,*** *amiben vagyok így* ***liftszer***

*„**Megmozdult a fotel, mintha forgott volna. Ilyen szédülésszerűséget éreztem,** akkor kezdtem csak kereseni az utat, de nem sikerült. Nem találtam meg a bejáratot, szerintem. Először elképzeltem magamnak valamit, egy konkrét helyet, aztán pedig egy képzeletbeli barlangot, de nem sikerült bejutni vagy egyáltalán, maga a kép nem jelent meg előttem. **Inkább csak a mozgást éreztem. Forgó vagy zuhanó, ilyen szédítő mozgást..**"*

Az alsó világba való lejáratot mindenki könnyen megtalálta, az utazók nagy részének valamilyen természetes lejárat jelent meg (21 fő), kisebb részük mesterséges, ember által készített nyílást képzelt el (7fő).

- Természetes lejáratok

Barlang
Ez volt a leggyakoribb lejárat, 18 személy beszámolójában jelent meg, különböző formában. Volt cseppkőbarlang, lyuk a sziklában, víznyelő vagy kürtő, volt tenger alatti barlang. Számos barlang bejárata egy tóparti sziklafalban volt.

Fa odva (4)

Kis állat ürege (2)

Forrás

Egy fa gyökere mentén

Saját szervezetében haladt

- Mesterséges lejáratok

Alagút (3)

Lyuk (3)

Pincelejárat

Bunker

Mozgólépcső

A nagymamája kútja

Lift

Tölgyfaajtó

Várkapu

Az akarat szerepe

A tapasztalatok szerint, ha valaki túlságosan akarta a lejutást az alsó világba, annak az nehezen, vagy szinte egyáltalán nem sikerült.

„Az első dolog az volt, hogy ***megpróbáltam elképzelni azt a nyílást****, amit kértetek. Ez először a siroki várnak az egyik bejárata lett volna, de nem tudtam feljutni, tehát az ilyen magasan volt, és nem tudtam odajutni. Szerintem nem voltam olyan mélyen. De nagyon tudatos volt nálam végig.* ***Akarattal akartam menni. Nem sikerült****, pedig nagyon kíváncsi lettem volna, mi van benn, de* ***nem tudtam felmászni****, mert álltam az elején, és akkor néztem felfelé, hogy oda fel kell mászni. És a valóságban már oda többször felmásztam, tudom még azt is, hová kell tenni a lábamat, és akkor másztam, másztam, és nagyon sötét volt, nem tudtam bemenni, azért, mert nagyon sötét volt."*

Több utazás tapasztalataiból leszűrve az lehet a lejutás legkönnyebb módja, amikor valaki nem akar minden áron lejutni, de nyitott a dologra, úgymond szívesen megy le, ha úgy alakul.

„Egy kis tölgyfaajtón kellett lemenni. Gerendából volt összerakva, kerek volt. ... Körülnéztem, hogy lát-e valaki vagy oda most le szabad menni vagy nem. De ***aztán hirtelen, mintha meglökött volna valaki, beleestem****."*

A módosult tudati állapotok létrejöttében ez a jelenség általános. A hipnózis, meditáció vagy az autogén tréning során a görcsös erőfeszítés és a megfeszített akarat helyet inkább az élmények felé való nyitottság segít az állapot létrejöttében. Az együttműködés mellett kell egy olyan attitűd, amelynek lényege az, hogy a személy átmenetileg feladja belső folyamatainak kontrollálását és hagyja megtörténni a dolgokat.

Érzelmek

Az alsó világban tett utazást gyakran erős érzelmek kísérték. Az utazók félelmetes helyzetekbe kerültek, néha halottakkal találkoztak, az interjúk során nem voltak ritkák a könnycseppek sem. Sokan napokig gondolkoztak az átélt élményeken, amelyeket néha fájdalmasnak, de mindenképpen megtapasztalásra érdemesnek írtak le.

Kellemes érzést érez	10
Relaxáció	9
Kimondhatatlan	6
Extázis	4
Feltöltődés	1
Mindenség	1
Pozitív érzések említése összesen	**31**

4. Táblázat. Pozitiv érzések az „utazás" közben.

Félelem	20
Feszültség	9
Kellemetlen érzést érez	4
Fáradtság	2
Undor	1
Negatív érzések említése összesen	**36**

5. Táblázat. Negatív érzések az „utazás" során

(Az elemzés 28 interjú alapján készült. A későbbi összehasonlítások során ez a szám technikai okokból csökkent, 2 személy nem megfelelően töltötte ki a kérdőívet.)

Példák a kódokra:

- Kellemes érzések

„Jó volt nagyon a labirintusban."
„Aztán visszajött a víz és ez jó volt."
„Akkor ott sütött a nap, és kék ég volt, szép kék ég és ott futkároztam, teljesen jól éreztem magam."

- Extázis

„Meg így táncoltak is, nagyon ilyen extázisban voltak."
„Ilyen extatikus tánc volt ott a Föld tetején."

- Kimondhatatlan

„Kellemes élmény volt, leírhatatlan."

- Feltöltődés

„Akkor ott annyi energiát szívtam magamba."

- Relaxáció

„Nagyon ellazultnak éreztem a testem."
„Olyan nyugalom járt át."

- Félelem

„Nagyon féltem, mert nem oldoztak el."
„Meg volt is bennem egy kis félelem, hogy nem szabad halottakkal játszani."

- Feszültség

„Ez a zene nagyon feszült volt, nagyon feszültté tett."
„Sokáig ott álltam és úgy éreztem, hogy túl feszült vagyok."

- Kellemetlen érzés

„Nagyon kellemetlen érzés volt."
„Az egész összhatása nekem kellemetlen."

- Fáradtság

„Oldalra feküdtem a sziklának a tövébe, mert elfáradtam."
„Nagyon kimerült voltam."

- Undor

„Beleestem és valamilyen élőlények voltak benne, nagyon undorítóak voltak."

Az alsó világban tett utazásról való beszámolókban a negatív érzelmek száma 36, míg a pozitívaké 31 volt. A negatív érzelmek közül is a félelem (20) és a feszültség (9) volt a meghatározó. Eszerint az utazás inkább félelmetes és szorongáskeltő élmény. A tudattalannal való találkozás nem könnyű feladat. Lehetséges az is, hogy a tudattalan tartalmak megjelenése váratlanul érte a személyeket, és az elfojtott anyag tudatközelivé válása hozta létre a szorongást, ahogyan azt a pszichoanalitikus elmélet feltételezi. Az is lehet, hogy a transzállapot túlságosan gyorsan és váratlanul jött létre, és ez a szokatlan élmény váltotta ki a szorongást.

Ennek tisztázására megvizsgáltuk, hogy a negatív élmények az utazás mely szakaszához kapcsolódnak, és mennyire függenek az alsó világba való lejutás sebességétől.

Az alsó világba való lejutás	**pozitív érzelmek**	**negatív érzelmek**
Lassú	1	2
Gyors	3	2

6. Táblázat. Az alsó világba való lejutás sebessége és a közben átélt érzelmek

Eszerint az alsó világba való lejutás, vagyis a transzállapot létrejötte során alig említenek a személyek érzelmeket, így a szorongás oka valószínűleg a tudattalan tartalmakkal való találkozás vagy annak veszélye.

A félelemmel kapcsolatos tartalmak a következő tipikus környezetben fordultak elő:

- Az alsó világban utazók néha úgy érezték, hogy veszélyben vannak és képtelenek elmenekülni, valami megakadályozza őket ebben:

„Tehát azt gondoltam, hogy lehet, hogy itt már kimehetnék, de nagyon szűk volt az elágazás, tehát a fény beszűrődött, de nem fértem volna ki rajta. Aztán ilyen állathangok voltak, mintha egy varjú károgott volna, mint ilyen horrorfilmekben szokott lenni."

„Egy nagy sötét fenyőerdő volt, és azt gondoltam, hogy most nekem be kell menni az erdőbe, viszont olyan sötét volt és semmi kedvem nem volt bemenni és gondoltam, hogy akkor elmegyek erre, csak nem tudtam arra menni, mert amikor úgy gondoltam, hogy elindulok arra, a fenyőerdő oda is beterjedt."

„Futó vadak érezhetik így, amikor üldözik őket, és volt már olyan érzésem, hogy mikor lesz vége és világosságot vártam volna, Napot vagy valami ilyesmit."

- Félelmetes lények üldözik őket:

„Nagyon barátságtalan volt, ilyen nagy sötét alakok voltak."

„Egy erdővel indult az egész, hogy üldöznek, ilyen kifestett alakok, és ahogy erősödött a zene egyre sűrűsödtek a fák, az ágak, és azon keresztül kellett menni, és egyre nehezebb volt, mert egyre sűrűbb volt minden, és egyre kétségbeesettebb állapotba kerültem, hogy nemsokára utolérnek és egyre nehezebb volt a menekülés."

- Saját halottaikkal találkoztak:

„Még előtte így gondoltam arra, hogy tudattalan, meg alsó világ. Remélem, nem kerülök valami halott szellemekkel itt össze és beugrottak hirtelen ilyen, akik meghaltak és hirtelen a nagymamám, még nagyon kicsi voltam, amikor meghalt. Meg egy tanárom, annak is ősz haja volt, de utána haladtam tovább, meg volt is bennem egy kis félelem, hogy nem szabad halottakkal így játszani, hogy nem szabad előhívni őket."

„Akkor egy ilyen nagy terembe kerültem, ahol árnyak voltak és néztek rám, hogy én mit csinálok itt, és utána elkezdtem félni. Láttam a nagyapámat is, meg az egyik ismerősömet, aki tegnap akasztotta fel magát."

A példaként idézett részletekben a szorongás különböző formában jelenik meg. A mélyen a tudattalanban lévő fenyegető tartalmak az erős elfojtás miatt csak diffúz szorongás formájában jelentkeznek. Az elfojtott tartalom tudatközelibbé válásával, állatok, emberszerű lények, idegen emberek és végül ismerősök vagy rokonok képe jelenik meg.

A veszélyes helyzetek tipikus megoldásai:

- Néha magától elmúlt:

„Volt egy olyan érzésem, hogy ki kellene innen rohannom, de aztán úgy gondoltam, hogy mégsem, hogy nem maradok egyedül, nem lesz semmi bajom és azért nyugodjak meg, mert nem lesz semmi bajom, és egy idő után kezdtem érezni, hogy lazább, már nyugodtabb vagyok, hogy nem idegesít a zene és kezdtem azt a ritmust úgy átérezni."

- Néha elbújt előle a személy:

„Igazából úgy gondoltam, hogy most nekem szaladnom kéne, menekülnöm kéne, de semmi kedvem, inkább elbújok, hátha nem találnak meg."

- Máskor került valamilyen megoldás:

„Valaki elkapott és odakötözött a fához, nagyon erősen és valahonnan zenét hallottam, csak dob volt, jöttek emberek, férfiak, nők, gyerekek. A férfiak jöttek oda, körbe táncoltak és elkezdtek befesteni. Hoztak egy másik embert, mintha valami istent hoztak volna. Hirtelen vihar lett,

villámlott és mindenki eltűnt. Nagyon féltem, mert nem oldoztak el. Aztán jött egy kicsi gyerek egy késsel és kiszabadított és bevezetett az erdőbe. Aztán egy tisztásra értünk, ott kunyhó volt és tűz. Emberek táncoltak, én is. Volt egy folyó, annak a hangját is hallottam. Több dob volt. Mintha maguk közé fogadtak volna, alig akartak elengedni."

Az interjúkban szereplő pozitív érzelmekre néhány példa bővebben:

- Kellemes

„Előbb utóbb, ahogy ott sétáltam, éreztem, hogy egyre melegebb lesz és valahogy az öltözékem teljesen átváltozott ott közben és egy ilyen halásznadrág lett rajtam, meg egy ilyen csíkos póló, nem tudom, biztos a tengerpartnak a hangulata, és mondom, melegebb lett, megváltozott ez az egész, amilyennek indult és nagyon kellemes volt."

„Akkor ott sütött a nap, és kék ég volt és ott futkároztam, teljesen jól éreztem magam, ilyen jó kedvem volt és ott lefeküdtem a fűbe, ott napozgattam, meg így hemperegtem."

- Extázis

„Táncoló néger embereket láttam. Teljesen a zene, és én is táncoltam közöttük és ott nem volt, nem volt furcsa, hogy valaki ilyesmit csinál, tehát teljesen azt csináltam, amit én szeretnék, mindenféle gátlás, gáttól függetlenül."

„Ülünk a tűz körül és táncolnak, és ahogy erősödik a zene vagy a dobolás, egyre erősebbé vált ez is, és a tűz körül egyre gyorsabban táncolnak, és már engem is visznek magukkal. Aztán már nem is tudom, hogy meddig, de teljesen elragadott ez a forgatag."

- Kimondhatatlan

„Valahogy beugrott a strand, a hajdúböszörményi, és ott valahogy, a múlt évben volt egy nagyon kellemes élményem, amikor a vízen, hát nem tudok úszni sajnos, de egy ilyen gumimatracra ráfeküdtem, és nagyon, nagyon kimerült voltam a vizsgaidőszak után, de ott abban a percben valahogy annyi energiát szedtem magamba, mert így hullámzott a víz és nagyon kellemes élmény volt. Egyszerűen, szóval leírhatatlan."

„Egyszer csak fehérséget láttam, olyan mintha az egész megszűnt volna és valahogy... megjelentem magam előtt, kifordítva. Ezt nagyon nehéz lenne képekben elmondani, hogy milyen, nem igazán tudom."

Az alsó világban tett utazás általában nem egy kellemes sétaút volt, amely csupán gondtalan sütkérezésből áll. A résztvevők mégis igen fontosnak tartották ezeket az élményeket. Sokan kérdezték, hogy lesz-e még ilyenfajta kísérlet, és arra a kérdésre, hogy részt vennének-e benne, mindenki igennel válaszolt. Az élmények sokszor igen felkavaróak voltak, olyannyira hogy az a résztvevőket és a kísérletet végzőket egyaránt meglepte. Az interjúk után még néhány kérdést tettünk fel a személyeknek, ezek részben az ő megnyugtatásukra, az élmények jobb megértésére szolgáltak de számunkra is segítettek megérteni a történteket. Az interjúknak ezek a részei nem képezték a tartalomelemzés alapját, de az előzőek szemléltetésére két interjút idézünk, az utána történt beszélgetéssel együtt:

„Egy fenyőerdőben jártam, és akkor nem volt semmiféle ilyen lemenő nyílás. De aztán a fenyőerdőben volt egy ilyen nagy fa, és akkor abban volt egy ilyen odú. És akkor arra gondoltam, hogy ez nem is fenyő, hát egy fenyő az ilyen vékony. Aztán kiderült, hogy az tölgy. Nem tudom, hogy honnan tudtam, hogy az tölgy, csak hogy az tölgy.

Akkor ott lementem, vagyis hogy egy ilyen nagyon-nagy odú volt, úgy, hogy befértem rajta rendesen, teljesen kényelmesen lefértem rajta. És akkor sötét volt a belseje, és gondolkoztam, hogy na leugorjak, ne ugorjak, aztán hát feladattudat volt, úgy, hogy leugrottam. És akkor ilyen csúszdaszerű volt, jó volt. Ilyen sötét volt, meg olyan alagútszerű. És akkor csúsztam lefelé, és jó érzés volt, mert ilyen hullámvonalban csúsztam le. Nem is mindig annyira nagyon meredek volt, hanem ilyen lankásabb. Aztán egyszer csak így hopp, így ki! Kijutottam egy ilyen világos térre. És ez ilyen mezőszerű volt, messze volt egy tó. És hát elég tanácstalan voltam, hogy most mit csináljak, és hogy így toporogtam, toporogtam. Aztán elindultam a tó felé, és egyre kevesebb lett. Vagy ez olyan rossz, mert nem így történt, ahogy elmondom, de megpróbálom elmondani, de nem egészen tudom elmondani, ahogy volt. Tehát nem úgy történt, hogy egyre kevesebb lett a növény, hanem egyszerre már kevés volt a növény. És akkor ilyen sivatagos, köves volt a hely. És amit én távolról úgy gondoltam, hogy egy mély, tiszta vizű, hűvös tó, arról kiderült, hogy igazából ilyen sekély. Nem is, tehát hogy nem egy ilyen jó

tó, hogy lehet benne úszkálni, hanem igazából ilyen ellenszenves, inkább olyan, csak ilyen időlegesnek látszott.

És akkor ott volt ez a tó, és mellette volt két nagy ilyen sziklafal, és mögötte, vagyis bementem a két szikla közé, ami ilyen folyosószerű volt. És akkor ott mindenféle éles sziklák így mentek, és én mászkáltam át az éles sziklákon. És ilyen hosszú-hosszú folyosó volt. És akkor fenn voltak madarak, valami ragadozó madarak lehettek. Fekete volt az egyik, a másik meg barnás, de ilyen világosbarnás, aztán ott szálldostak. Az egyik az elég közel is leszállt hozzám, de attól nem ijedtem meg egyáltalán. Aztán utána kiértem a sziklafolyosó végére, és akkor ott volt egy ilyen dolmen, tehát egy nagy oszlop, egy másik oszlop, mint az ősembereknek. És akkor nem tudom, hogy hogyan, de felmásztam rá. Érdekes mód egyszer csak fenn voltam a tetején, és akkor ott kuporogtam.

És úgy szétnéztem, na mi újság van. És az egyik oldalon, vagyis a hátam mögött volt ez a sziklafolyosó, előttem meg egy nagyon sötét fenyőerdő, és erre lehetett volna menni. És olyan, azt gondoltam, hogy most nekem be kell menni az erdőbe, viszont olyan sötét volt, és semmi kedvem nem volt bemenni, és gondoltam, hogy akkor elmegyek erre, csak nem tudtam arra menni, mert amikor úgy gondoltam, hogy elindulok arra, a fenyőerdő oda is beterjedt. Úgyhogy ***bementem a fenyőerdőbe****. Az elején az* ***olyan félelmetes volt.*** *De nem is mentem, hanem a dobolás miatt, olyan nagyon gyors volt a dobolás, valahogy így mintha mozgólépcsőn mentem volna, így cikk-cakkban mentem az erdőben. Ez nagyon sokáig, nagyon sokáig tartott, és igazából nem történt semmi, csak így mentem cikk-cakkban. Aztán utána, nem tudom, hogy már én akartam-e, hogy vége legyen ennek az egésznek, vagy magától lett vége, de kimentem egy ilyen mezőre, ami ilyen valami nyári mező lehetett, mert szárazabb volt már a fű, és magas, és ilyen dombos. És akkor ott mentem, mentem, mentem,* ***és akkor szólaltál meg te, és akkor nagyon megijedtem****. És akkor ennyi. Nagyon megijedtem a hangodtól, hogy ki ez, és mit akar."*

Milyennek tűnt a hangom, mi jutott eszedbe?

„Nem tudom, lehet, hogy csak a hirtelen hangtól összerezzentem, lehet látszott is, hogy összerezzentem, mert hogy egyedül voltam egy nagy mezőn, és akkor lehet, hogy egy ilyen égi hang megszólal. Nem tudom mi történt, de olyan nagyon irracionális volt, hogy hogyan kerül oda az a hang, és ettől megijedtem. És ***olyan elég érdekesen érzem magam, ilyen,***

gyakorlatilag most remegek, az összes nagy izmom remeg, de nem tudom, hogy miért. *Valószínűleg, ilyen egészen érdekes élmény volt ez nekem. Nem rossz, szokatlan.* ***Amikor elkezdődött a dobolás, akkor egy ideig kifejezetten rossz volt****. Aztán, utána így megszoktam a dolgot.*

Amikor elkezdődött a dobolás az rossz volt, mert hogy olyan ijesztő volt és félelmetes ez a dobpergés. Lehet, hogy ilyen gyerekkori olvasmányok, a pápuáknak a tam-tam dobja, nem tudom, hogy ezért-e, de olyan félelmetes volt Aztán az utazás az maga nem volt félelmetes, de voltak félelmetes részek. Az amikor le kellett menni abba a sötét alagútba, aztán már nem. Aztán amikor ott kuporogtam a dolmenen, az ősemberes oszlopon, és amikor el akartam indulni a szabad irányba, de nem lehetett, mert odaterjedt az erdő, az is olyan félelmetes volt."

Milyen volt a dob? Kialakult valamilyen kapcsolat a zenével?

„Mélyebb, lassabb és mélyebb dob lenne jó. És olyan ütemben dobogott a szívem, azt hiszem, ahogy a dob szólt.

A zene változott közben. Gyorsabb lett, meg erősebb. A legerősebb akkor volt, amikor kuporogtam a dolmenen, és talán ez ösztönzött arra, hogy bemenjek az erdőbe, mert hogy gyorsabb lett, impulzívabb, és akkor kellett, hogy csináljak valamit. Felszólító jellege volt, hogy na most több kuporgás nincsen, gyerünk."

Hogy vagy most?

„Nem tudom. Remegek, nem tudom, hogy miért, de remegek."

Mint amikor…?

„Mint amikor elütött az autó. Utána folyamatosan, a sokk miatt remegtem egész este."

Merre mentél volna még, mihez lett volna még kedved ott lenn?

„Hát úgy mendegélni azon a mezőn és megnézni, hová lyukadok ki, mert hogy az egy kellemes hely volt. Aztán amikor elindultam a tó irányába, vissza is lett volna kedvem jönni, mert nagyon jó érzés volt az a csúszdázás."

Most hogy vagy?

„Most egy kicsit jobb. Nyugodtabban. Nem volt rossz, hogy ilyen felpörgetett voltam, csak ilyen más milyen volt, mint szoktam lenni. ***Nem gondoltam, hogy ennyire. Nagyon erős érzelmi hatáshoz hasonlítható, ilyen a szerelem például, amikor jön az első nagy, villámcsapásszerű szerelem, és akkor az ember így elkezd remegni, avagy vizsga előtti helyzet, de hát ami komoly, nem feltétlenül tanulmányi vizsga, hanem amikor lépni kell.***

Vagy amit mondtam, hogy elütött az autó, és amikor magamhoz tértem, akkor volt ilyen egész testemben remegős érzésem. Elütött egy taxi a zebra közepén. Elvesztettem az eszméletemet, aztán magamhoz tértem, aztán persze kórházba vittek. És közben folyamatosan ilyen remegős érzésem volt, hogy egész testemben remegtem. Nem igazán uraltam így, mint ahogy most is remeg a hangom, a hangomat, meg az érzelmi reakcióimat. Folyamatosan sírtam, mert nem bírtam semmiféle kulturált viselkedést előhozni magamból, mint ahogy most is érzem, hogy ilyen labilis ez az egész."

Félelmetesnek érezted?

„Nem egy az egyben. Voltak részek, amikor félelmetesnek éreztem, de amikor nem éreztem félelmetesnek, akkor is ilyen ***felkavarónak****. Tehát*

legalább felkavarónak, ami nem feltétlenül jár együtt azzal, hogy félelmetesnek, és helyenként voltak olyan részek... érdekes, először akkor volt félelmetes, amikor le kellett ugrani, meg amikor be kellett menni az erdőbe, meg amikor megszólaltál. Azt hiszem, ez a három ilyen félelmetes volt."

A következő beszámolóból szintén látható, hogy az utazás milyen erős érzéseket mozgatott meg, hogy a dobnak mennyire erős sodrása, kényszerítő ereje volt és az is, hogy erős én kell a tudattalannal való találkozáshoz, de összességében megéri az utat végigjárni.

„Nekem nehéz volt. Nagyon nehéz volt. Azért talán, mert amikor ezt így elképzeltem, mondjuk, amikor a legelőször elképzeltem azt, hogy én lejutok az alsó világba, az nekem egy sokkal lassabb, sokkal nyugodtabb zenével kapcsolódik, tehát lehet, hogy dobbal, de sokkal... sokkal lassúbb ritmusúval. És azért az történt, hogy álltam egy nagy, valami nagy fa mellett, egyedül, olyan, mintha egy fehér lepelben, egy ilyen, szinte áttetsző, ilyen muszlinszerű lepelben, és ***ez a zene, ez így nem hagyott elmenni ettől a helytől, onnan a nagy fa mellől,*** *és egy nagyon furcsa, inkább kapkodó, feszült tánc volt, amit csináltam, ahogy táncoltam. És kerestem az utat lefelé. De* ***ez a zene nem, nekem nagyon-nagyon feszült volt. Egyre, egyre feszültebbé tett, és nem tudtam onnan elmenni, de nem tudtam semerre elindulni.***

Éreztem, hogy nem kell menni sehova, hanem azon a helyen kell, így egyszerűen belemenni a földbe, de ***nagyon feszült volt ez a zene. Nagyon-nagyon feszültté tett, és egy ilyen, szinte szorongásig feszült állapotot adott****. És akkor utána, ez elég hosszú ideig, ez ilyen, ilyen eksztatikus tánc, ott a föld tetején. És aztán, valahogy, egy ilyen nagyon, nagyon furcsa hullámszerű mozgással elindultam lefelé, így egyenesen, függőlegesen, bele a földbe, volt valahogy tér nekem. És,* ***hajtott a zene, szóval nagyon hajtott a zene****, egy... Azt éreztem, hogy az elvárásaim...* ***voltak elvárásaim, hogy mit fogok látni****, vagy hogy milyen lesz. Így, hogy nem,* ***nem jött be, tehát hogy nem azt találtam, amit akartam vagy amit szerettem, amit elképzeltem, hanem egy teljesen furcsa, és nagyon feszült.*** *Tehát az volt nagyon rossz, hogy nekem* ***a dobszó*** *nem, nem adta, nem adott sem a szívdobogás, sem egyéb természetes hangot, hanem* ***egyszerűen feszültséget hozott****, és azt, hogy mint egy ilyen, nagyon furcsa, nagyon furcsa mozgást, ami* ***nem engedte, hogy, igazából nem engedett el. Tehát leküldött, de nem engedett, hogy lássak. Nem engedte, hogy bejárjam azt a teret, ahol vagyok, hanem egy ilyen, nagyon, nagyon***

feszült állapotban tartott. Tehát volt egy pont, amikor majdnem elkezdtem sírni. *És nehéz, nehéz volt így elviselni. És aztán, és aztán elindult valami olyasmi, hogy tudtam, hogy fel se tudok menni. Tehát így* ***hajtott ez a zene****, és akkor lassan* ***beindult egy gondolat, hogy akkor próbáljam meg felvenni ennek a ritmusát, és azzal együtt mozogni****, hogy hátha az segít. És így nagyon lassan sikerült a zenével együtt elindulni.*

Tehát, ahogy így leértem, így elindult egy folyosó lefelé, olyan, mintha egy sziklafolyosó lenne, sötét, amiből viszont éreztem, hogy jobbra-balra vannak üregek, amit szeretnék megnézni, de ***a zene nem hagyta, hogy megnézzem. Szóval egyszerűen hajtott tovább, és feszültté tett****, mert amik ezekben az üregekben voltak, az egyikben színek voltak, a másikban illatok, képek, zene, különböző fajta zene, különböző fajta zene, nyugodt zene, és nem hagyott odamenni, nem hagyta, hogy azt megérezzem, vagy meglássam,* ***hanem hajtott, tovább. És mint amikor az ember így megy a kirakatok előtt, csak látja, látja, de menni kell tovább. És hajtott előre****. És aztán, aztán teljesen sikerült ennek a zenének a ritmusára, félig így táncolva menni előre. És ez akkor hozott először megnyugvást, vagy először nem kellemetlen érzést, amikor kiértem egy ilyen nagyobb részre, ahol tűz volt. Hatalmas nagy tűz, ami valahogy fel is jutott a felső szintre. Tehát az valahogy felül nyitott volt, és annak a fénye, tehát abban már volt szín, meg volt melegség, meg valahogy ott volt valami, ami miatt az ott nyugalmasabb volt. És ott volt egy olyan zene vagy egy tánc, amibe be tudtam kapcsolódni. Néha úgy éreztem, hogy egyedül táncolok benne, néha pedig úgy, hogy másokkal együtt. De az ilyen nyugvópont, tehát az egy színes, egy ilyen meleg pont, mintha Nap lenne, vagy nem tudom, szóval ilyen meleg pont volt. Viszont akkor utána, ez után a szélesedő tér után megint folytatódott a folyosó. És akkor mentem tovább, ahol egyszerre, így oldalt bejött egy nagy folyó vagy valami sebes folyású víz. És ennek a zenének a ritmusával, ugyanúgy, ahogy a tűz is úgy táncolt, a zenének vagy a dobszónak a ritmusában jött egy folyó, amiben, ami vitt engem előre, de sétáltam benne, nem volt mély,* ***de hajtott, lökött, szóval nem is tudtam volna igazából megállni****. És aztán az, ahogy így jött oldalról, így megint kiment oldalra, de az én utam egyenesen folytatódott tovább. És akkor jött az a rész, hogy egy elég, tehát egyre sötét, tehát sötét volt a folyosó, egy ilyen szikla és kopár. És nem tudtam megnézni, és már nem is voltak ott azok a részek, amiket láthattam volna, hanem kopár. És akkor azt éreztem, hogy nagyon szeretnék fel, fel, visszajönni, feljönni. És akkor volt az a pont, hogy nagyon, na az* ***nagyon-nagyon feszültség volt nekem. Nagyon kellemetlen érzés. És haladok egyre előrébb, és akkor***

azt gondoltam, hogy ha átjutok egy bizonyos ponton, akkor jobb lesz. És ezért menetem tovább előre*. És aztán volt egy pont, amikor azt gondoltam, de hát nem kell nekem szenvedni, és akkor mint a, ilyen hal mozgásban, így feljutottam a felszínre, tehát így egyszerűen függőlegesen elindultam felfelé, és ott nem, tehát olyan tér volt, amiben át tudtam menni. Feljutottam, de ugyanazzal a mozgással, csak mint hogy ha levegőt vettem volna, vissza le. Akkor fejjel lefelé, vissza le, mert addig így, hát így függőlegesen, mert kíváncsi voltam, hogy mi van még. És akkor vissza kellett menni. És visszamentem, és elindultam tovább, és azt, azt vártam, hogy lesz valami nyitottabb tér vagy tisztás.*

Az egésznek az összhatása nekem kellemetlen. Aztán valóban volt ott egy kis tér és én, így oldalra lefeküdtem a sziklának a tövébe, mert elfáradtam és pihentem. De akkor, akkor ***a zene*** *valahogy nem... tehát akkor már nem bántott, hanem* ***egy kicsit belülről is jött****. Tehát már nem fájt annyira, hogy ez nagyon hangosan és nagyon feszülten jött addig, és akkor az ilyen* ***megnyugvás*** *volt. És amikor mondtad, hogy hamarosan induljak el vissza, az nem esett jól. Akkor én még ott pihentem volna, vagy* ***maradtam volna még egy kicsit****. Tehát, hogy kipihenjem magam, és elinduljak. És ugyanezzel, az ilyen szinte úszómozgással elindultam felfelé, de sokkal-sokkal lassabban, sokkal-sokkal lassabban, tehát a zenének a ritmusára, mondjuk minden harmadik vagy ne, nem tudom, tehát sokkal lassabban elindultam felfelé.*

És ahogy feljutottam, mint hogy ha egy ilyen kerek, mint hogy egy lékből jöttem volna elő, és akkor ki tudtam ülni a szélére. És amikor kijutottam a szélére, akkor így felültem, és néztem vissza, egy ilyen gomolygó sötét, de nem félelmetes valamibe. És utána távolabb ültem tőle, leültem, és akkor tudom, hogy ***azt gondoltam, hogy most szeretnék egyedül maradni. És megérteni, hogy mi volt ez. Vagy legalább, úgy jobban belelátni, hogy miket láttam. És szeretnék ezen így elgondolkozni, szóval hogy meglátni még egyszer, hogy hol jártam, miket csináltam, és miért csináltam azokat a dolgokat. És azt tudom, hogy itt a végén volt egy jó pár perc, amikor azt gondoltam, hogy akkor én most erre hagyok magamnak időt, és nem is fogom kinyitni a szemem. Tehát úgy sokáig szívesen maradtam volna, nem tudom, mennyi időt, hogy ezt átgondoljam,*** *és akkor, de ezt nem hagyta az, hogy tudtam, hogy itt vagytok, és akkor egy idő után már bennem volt az, hogy... hogy egyedül is voltam, de az kellett, odáig kellett az a magány, hogy egyedül legyek, viszont úgy gondoltam,*

hogy ez majd később jön. Hogy ezzel várhatok. És akkor lassan azt éreztem, hogy most már ki kell ebből jönni és kész, vége. Ennyi."

És amikor olyan kellemetlennek érezted, amikor a leginkább az volt, azt mihez tudnád hasonlítani?

„Ugyanúgy, ahogy amikor kinyitottam a szemem akkor, akkor én majdnem el, szóval nekem, bennem az volt, hogy feszültség és sírás és fáradtság is, és az, hogy ***azt éreztem, hogy sírni tudnék****. Mihez tudnám hasonlítani? Ahhoz az érzéshez,* ***amikor az embernek valami, valami gondja van vagy valami baja van, amitől nem tud megszabadulni, és valamilyen, pl. bánata van, nem tud tőle megszabadulni, és hajtja ez az egy gondolat. És semmi mást nem tud csinálni. Tehát amikor, amikor egyszerre nem, nem tudok leülni, nem tudok odafigyelni emberekre, hanem ilyen, ilyen iszonyatos feszültség és, és robbanásérzés, hogy nem tud az ember nyugodtan leülni egy öt percre, hogy semmire odafigyelni, olyan érzés, hogy, hogy, hogy ebből ki kell szabadulni. Tehát, hogy ilyen."***

Van most ilyen típusú gondod?

„Volt, igen. És pontosan az, volt, és, és ***volt egy nehéz időszak, ami, és annak visszajött az érzése, hogy igen, ezt éreztem, és ettől menekülni****. Szóval ezen nagyon-nagyon nehezen jutottam át, és biztos, hogy ez jött vissza, és ezért elfárasztott, és, és mondom, hogy az jött ki belőlem, hogy* ***két olyan pont volt, egyszer ott lenn, egyszer meg amikor kinyitottam a szemem, hogy nagyon-nagyon könnyen elkezdtem volna sírni, szóval nagyon kicsi választott el tőle.*** *Igen, biztos azért jött elő, mert volt ilyen. Tehát biztos azért volt az az érzés, és azért is annyira nyugtalanító meg annyira nehéz. Tehát nagyon nehéz".*

Még hátra van az átgondolás?

„Aha! Szóval tényleg nehéz. Tehát tényleg van egy olyan pont, hogy, hogy azt a feszültséget, azt nem bírom soká, szóval azt nem bírom úgy nagyon elviselni."

Milyen volt az, amikor az elején mentél a folyosón, és a zene nem engedte meg, hogy azt nézd, amit szeretnél?

„Mint egy szerteágazó gyökér, gyökérzet, akkor ***nem hagyja, hogy bemenjek ezekbe a kis utcákba. Nem hagyja, hogy megnézzem, vagy körbejárjam, és visszamenjek****. Hanem talán egyedül egy pont volt, ahol háromfelé nyílt az út, és ott úgy folytatódott megint egybe, tovább, ahol egy kört tudtam tenni és mentem. Egyébként így* ***hajt előre*** *egy egyenes úton.* ***Agresszív*** *nekem ez a zene, agresszív nagyon, vagy dobszó. Vagy nem olyan, mint ami, nem az én természetemhez passzol.* ***Tol előre egyenesen egy úton, és nem hagy időt****, igen. Vagy pedig az, hogy nem változik. Tehát, hogy túlságosan egyforma, túlságosan monoton, tehát nem hagy, nem hagyott ezeknek a zsebeknek vagy utcáknak vagy kisebb részeknek teret, nem hagyott időt.* ***Nem változott, hanem így tolt előre.*** *Csak tudtam, hogy léteznek."*

Egy nagyon meghatározott irányba?

„Igen, és, és egy kicsit értelmetlenül is mert át, át mindenen, anélkül, szóval hogy ilyen, olyan szinten jöttek ezek a dolgok, hogy megüt, megfog, de nem hagyja, hogy megéljem igazából. Tehát nem hagyja, hogy végig, végig éljem, hogy megnyugodjak, és megnyugodva tudjak tovább menni. Hanem látom, valami benyomást tesz, és így, hopp, ***hajt tovább****. Nekem nagyon agresszív. És ezért nagyon fárasztó."*

És aztán, amikor a tűzhöz értél?

„Ott volt az, amikor a zene annak a térnek a zenéjévé vált, és, és olyan mozgást adott vagy olyan táncot, ami, ami, ami meg szintén nem az én, tehát szintén nem éreztem azt, hogy az az én világom, de abba beletudtam kapcsolódni egy ideig. Viszont utána az a zene kilépett abból, hogy annak a tűznek a mozgása, meg annak a táncnak a területe legyen, és ***megint nyomott tovább előre****.* ***És menni kellett****, és jött a víz, és* ***menni kellett***

***előre**. Szóval, olyan mint, hogy ha egy idő után így **tolna, tolna és hajtana maga előtte. Erőszakos**."*

Merre hajtott?

*„Nem gondoltam azt, hogy célja van. Tehát, illetve a célja az az, hogy egyszer ismét visszakerüljön vagy ismét visszakerüljek. Tehát nem, nem gondoltam azt, hogy különösebben egy irányba. Előre, át, keresztül dolgokon, de nem feltétlenül valahová. Volt egy pont, amikor azt gondoltam, hogy lesz egy, egy olyan tér vagy talán volt is egy olyan tér, ami, ami, ami nagyon színes volt, ahol színek voltak. Ahol már táncoltak, ilyen megfoghatatlan dolgok vagy lények, de nem félelmetesek. Ami megint annak a zenének a saját tere, tehát amibe már be tudtam kapcsolódni. Tehát nem hajtott igazából sehová, pontosan ilyen értelmetlenül **hajszolt előre. És ezért iszonyú feszült lettem, tehát nagyon, nagyon feszültté tett.***

Meg talán a hangerő is, tehát, hogy nagyon hangos. Nem tudom, a zenével kapcsolatban nem az maradt meg, nagyon kicsit maradt meg. Az, hogy ez a táncos része, amit fel tudok venni, aminek ritmusa van. És amikor úgy éreztem, hogy egy vagyok azzal a tűzzel vagy azzal a zenével, az ilyen nagyon rövid idő és ment tovább."

Ez megint a korábbi élményed volt, ami olyan nehéz volt?

*„A zene azt idézte, azt az érzést idézte, ugyanazt a feszültséget, ugyanazt, hogy, hogy nem hagy nyugodni. Azt idézte. Tehát nem azt, amikor az, tehát, hogy van egy alapvető érdeklődés vagy volt egy alapvető érdeklődés bennem, hogy megnézzem azokat a dolgokat, amiket mutat ez az út, és nem, valahogy **nem hagyta a zene. A zene visszahozta, vagy, vagy újra előhozta ezt a feszült állapotot** és az fárasztó. Részben rácseng, részben nekem... nekem... én el is választom tőle. Mert ez **agresszív**. Azok az érzéseim sose voltak erőszakosak vagy agresszívek, ez meg igen. Jó volt újra feljönni a felszínre, és azt **éreztem, hogy ez egy nagyon érdekes élményként fog megmaradni, „de - és" nehéz. És nehéz. Tehát nem***

mondom azt, hogy egy „hm" ez milyen érdekes volt, hanem „húú" ez érdekes volt, inkább így."

Megnéznéd még egyszer?

„Megnézném még egyszer, megnézném még egyszer, igen. Ha ugyanez a zene vagy ugyanez a dobszó, akkor csak akkor, ha, most azt mondtam volna, hogy ***ha erősebb vagyok****. Úgy gondolom, hogy ha jobban fel tudom venni ennek a zenének azt a ritmusát, ami a számomra nem hajszoló, hanem, hanem, annak az életritmusával. Volt egy pont, amikor próbálkoztam azzal, hogy, hogy ez a dobszó pontosan ennek a világnak a mozgalmasságát, színességét, és a, az érdekességét jelentse, és így átvillant az agyamon, de nem tudtam abba az irányba nem tudtam elmenni tőle."*

Hirtelen jött ez az egész? A zene és az élmény együtt.

„Ami meghökkentő volt benne az az, hogy, hogy nagyon nehéz volt elindulni, és hogy az, hogy a, mint amikor, nem tudom, ilyen a ***repdeső, furcsa tánc*** *az elején.* ***Ami nem hagyott elmenni, nem hagyott elindulni****. Tehát ilyen, teljesen vergődő tánc, ami, és az meglepett, igen, az nagyon meglepett, és ez a zene miatt volt, hogy nem az a zene volt, ami kinyit utat, ami elindít, hanem az,* ***ami küldene, nagyon erősen küldene valahova****. És én akarom is ezt, meg nem is akarom."*

A számodra melyik lenne az a zene, ami utat hagy neked és segít?

„Halkabb, finomabb, talán aminek vannak zsebei. Hogy mondjam, hogy vannak benne változatok, hogy vannak egységei. Aminek változik a

ritmusa. Hogy vannak benne olyan egységek, amik megengedik, hogy ezeket az oldalsó dolgokat megnézzem, olyan. Nekem hagyott volna teret egy másfajta zene, hagyta volna, hogy bejárjam ezt az utat, úgy ahogy én bejárnám. ***Itt, pedig a zene uralkodott, és nem én.***"

Ez nagy különbség?

„Nagy különbség, igen. Tehát, hogy ha a másik zene, a másik zene is uralkodott volna, mert hogy az elküldött volna ezekbe a részekbe, de én arra vágytam, hogy ezt megnézzem. Az egyezett volna az én elképzelésemmel, tehát az én vágyammal, hogy megnézzem, megéljem. Ez meg nem. Ez ***örökké így kordában tartott ez a zene****. Tehát nagy különbség. Itt* ***úgy éreztem, hogy nagyon-nagyon agresszíven, nagyon-nagyon agresszíven, így tol előre****. Egy olyan zene, ami lágyabb, és hagy ilyen tereket, ott megvan a választásai lehetőség, hogy álljak és nézzem, és ne menjek be azokba a részekbe, bemenjek, körbejárjam és menjek tovább, az többet hagyott volna, azt hiszem. Nekem volt egy pont az elején, amikor azt gondoltam, hogy, hogy én ide nem tudok, és akkor, ezzel a zenével nem is akarok lemenni.*

Van egy olyan, olyan zeneértés, vagy amikor az ember a zenét élvezi, ami a dobszón alapszik. Tehát ilyen eksztatikus, szinte gondolatmentes, teljesen gondolatmentes, ilyen eksztatikus dobolás, ami néha sikerült, ami néha engem is elkapott, de azt hiszem, hozzám közelebb áll az, amelyikben több a mozgás, ami táncosabb. Tehát nem ilyen sámánszerű tánc, hanem amiben mozgás van. Olyan, ami enged szépséget, ami enged mozgást, mozdulatokat. Azoknak a variációját, motívumokat. ***Ez a zene nem hagyott volna táncot, csak ezt az eksztatikus táncot, semmi mást, semmi önállóságot, semmi olyat, ami kreatív, önmagát. Ennek van egy sémája, ami így, így fogja az embert.***"

Nagyon egy irányba nyomja az embert?

„Igen, és hajt. Kíváncsi vagyok, hogy engem ***miért ütött ki****, mert azt tudnám mondani, hogy így kiütött, tehát, hogy nagyon... Tehát érdekes*

volt és még egyszer megcsinálnám, de talán, mondom, mint hogy ha azt mondanám, hogy jobban felkészülve. Nekem, ***mint akit így odacsaptak a falhoz****, és egy kicsit olyan.*

De az, pl. furcsa volt, hogy volt egy pont, amikor le tudtam feküdni a sziklafal tövébe, és szerettem volna ott maradni és pihenni. És akkor igazából nem zavart a zene, tehát hagytam, hogy... De az is olyan volt, hogy volt az út, és abban volt egy kis mélyedés szinte, tehát hogy én ott megférjem anélkül, hogy ez az áramlat elvitt volna. Hogy ott volt, hallottam, de kicsit ki tudtam kapcsolni, és akkor pihenni tudtam. Érdekes. Annyi, ami így, így átfogó érzésként megmaradt, hogy, hogy harcolnom kellett a dobbal és a saját természetemmel, tehát a saját érzéseim és a saját természetemmel. És ez iszonyatos feszültségben állt, ez a kettő."

A dob szerepe

Az élményfeltáró kérdőívvel végzett és a korábbiakban ismertetett eredmények azt jelezték, hogy a dobnak lényeges szerepe van a transzállapot létrejöttében. Feltételeztük, hogy a dobolás valahogyan befolyásolja a személyek képzeleti folyamatait. Ezért megkerestük azokat a tartalmakat, amelyek erre a hatásra utalnak. Ezek a következők voltak:

A dob hatására utaló tartalom	**Előfordulások száma**
Tánc	19
Ritmus	15
Kontroll	12
Összesen	**46**

7. Táblázat. A dob hatására utaló ritmikus tartalmak

- Tánc

Számos beszámolóban megjelent a tánc. Általában maguk az utazók táncoltak, néha másokat láttak táncolni. A laborban szóló dob hangját beépítették a képzeleti utazásba, és ott hallották a dobot, néha látták is, amit veri valaki.

„Aztán, aztán teljesen sikerült így ennek a zenének a ritmusára, félig így táncolva, menni előre."

„Ott volt egy ilyen zene vagy egy tánc, néha úgy éreztem, hogy egyedül táncolok, néha pedig úgy, hogy másokkal együtt."

„Szóval azt éreztem, hogy úgy táncolnék, vagy mozognék. Néha még azt is éreztem, hogy a fejem mozog is. Éreztem a ritmust, nem tudom, hogy mozgott-e. Olyan jó volt, hogy érzem a ritmust, hogy táncolnék."

„Arra emlékszem, hogy amikor kicsi voltam, elsős vagy másodikos, az egyik farsangon ilyen néger lány voltam és az anyukám vart nekem kukorica, kukoricának, hogy hívják csuhéból ilyen kis szoknyát. És valami olyasmire emlékszem, hogy olyanban voltunk és azt éreztem, hogy amilyen volt a dobnak az üteme, úgy táncolok."

- Ritmus

Voltak olyan utazások, amelyekben a dob nyíltan nem jelent meg, de megjelent egy monoton ritmikus változás, amelyet feltételezésünk szerint a dob váltott ki.

„Olyan volt, mint a strandon a csúszdák, de zárt, teljesen zárt cső, azon csúsztam le, vízzel együtt, és mint a metrónak szokott lenni, olyan, hogy rohan a metró a sötétben, és szakaszonként lámák villannak el mellettem."

„Aztán beleestem valami csilleszerűségbe, ilyenbe, amin a szenet viszik és az nagyon kattogott."

„Akkor a zenében egy ilyen kopogó hangot hallottam, amire úgy még nem figyeltem fel, és olyan volt minthogyha a fák kidőlnek, és azok adnák a hangot."

„Többször eszembe jutott a vonat, ahogy zakatol és megy, az is ilyen monoton."

„Valaki vasrudakat kovácsol, kardokat, emberi sorsokat, a zene nagyon lassú volt, csak a kalapács csapásai gyorsak."

- Kontroll

A beszámolók egy részében a ritmus sem közvetlenül, sem közvetve nem volt fellelhető. A személyek mégis úgy érezték, hogy a dob irányítja őket, mennének, de képetlenek elmozdulni, vagy megállnának, de a zene viszi, sodorja őket tovább.

„Ez a zene, nem, nekem nagyon-nagyon feszült volt, egyre feszültebbé tett és nem tudtam onnan elmenni, nem tudtam semerre elindulni."

„Elindultam lefelé, és hajtott a zene és, gazából nem engedett el. Nem engedte, tehát leküldött, de nem engedte, hogy lássak. Nem engedte, hogy bejárjam azt a tere, ahol vagyok."

„Tehát ahogy így leértem, így elindult egy folyosó lefelé. Olyan, mintha egy sziklafolyosó lenne, sötét, amiből viszont éreztem, hogy jobbra-balra vannak üregek, amit szeretnék megnézni, de a zene nem hagyta, hogy megnézzem. Szóval, egyszerűen hajtott tovább és feszültté tett. Mert amik ezekben az üregekben voltak, az egyikben színek voltak, a másikban illatok, képek, zene, különböző fajta zene, nyugodt zene, és nem hagyott odamenni. Nem hagyta, hogy azt megérezzem vagy meglássam, hanem hajtott tovább és amikor az ember így megy a kirakatok előtt, csak látja, látja, de menni kell tovább, és hajtott előre."

A vizsgálatban részt vett személyek beszámolói szerint a dob (ritmus) akusztikus percepciója is változott. A vizsgálati helyzetben állandó ritmust a vizsgálati személyek változónak érzékelték. Lassult, gyorsult, domináns ritmusok erősödtek fel és halkultak el. A ritmusnak ez a képzeletbeli változása gyakran szinkronban volt az utazás sebességével, az átélt érzelmekkel és a képi anyaggal. A valóságban a dobolás ritmusa teljesen megbízhatóan állandó és stabil volt, egy jó minőségű szintetizátor oszcillátorja irányította.

„Először nagyon durvának éreztem a zenét. De aztán nem. Olyan teljesen természetes volt. Mintha nem is valamilyen külső zene lenne, hanem

mintha teljesen természetesen ez körülöttem lenne, vagy bennem. Gyorsult is, és voltak ütemek, egységek, amik egyre rövidebbek lettek, egyre gyorsabban követték egymást. És azt vártam, hogy teljesen lerövidülnek, és akkor valami még lesz belőle. Vagy átcsap valamibe, vagy valami nagyon hangos lesz, vagy egy nagy dobszó, vagy valami, de ami örökké tart."

Az utazás egészének menetét tekintve a dob szerepe alapvetőnek tűnik. A beszámolók szerint a tudatos én szerepét a dob vette át. Egyfajta belső erővé válva irányította és kontrollálta az alsó világba való lejutást, az utazás tempóját és a haladás menetét. „Itt a zene uralkodik, és nem én." – fogalmazta meg a jelenséget az egyik személy. Ha valaki az utazás közben, pl. meg szeretett volna nézni egy érdekesnek tűnő helyet, nem biztos, hogy ez sikerült neki, mert a dob tovább repítette a maga öntörvényű útján. A sámánkultúrák tagjainak azt a kijelentését, hogy a „dob a sámán lova", hordozója az utazásai során, a vizsgálatunk nagymértékben alátámasztotta.

Lehetséges, hogy a dob, az ericksoni, indirekt hipnózis-indukciókban használt asszociációs stratégiákhoz hasonlóan, befolyásolta a személyek képzeleti működését. Ebben a kicsit paradox helyzetben, a félhomályos laborhelyiségben ülve a bevezető instrukció után a személyek további instrukciót nem kaptak. Becsukott szemmel ültek és látszólag arra mentek amerre akartak, azt csináltak, amit akartak. Valószínű, hogy ebben a helyzetben a dob a hozzá kapcsolódó az asszociációkon keresztül meghatározó módon irányította a személyek éberálmát. A dob által kiváltott asszociációk természetesen sokfélék voltak. Annyi, ahány személy, de éppen ez teszi lehetővé, hogy bár a dob által irányítva, de mégis mindenki a maga útját járja az alsó világban. Ez a fajta hatás eléggé rejtett ahhoz, hogy ne lehessen neki ellenállni és emiatt a személyek nagy részénél jelentkezik a hatása.

Néhány esetben a szívdobogás jelent meg a személyek tudatában:

„Úgy igazából bennem élt a dob ritmusa, a mellkasomban és az így segített az ellazulásban."

„Úgy lehetett hallani, hogy ilyen szívdobogás, hogy, mintha az anyukám hasában lennék."

Lehetséges, hogy a felfokozott ritmus születéshez hasonló élményeket is kiváltott, amelyekhez hatalmas erőfeszítés és igen szapora szívdobogás kapcsolódott:

„Hamar eljutottam egy helyre, ahol át kellett törni egy falat vagy sziklát és akkor olyan volt, mintha egy elfektetett tölcsérben lettem volna, és onnan nem tudtam tovább menni."

A módosult tudati állapot jelei a verbális beszámolókban

Az alkalmazott mérési módszer

Gottschalk és Glaser tartalomelemzési módszere azon a feltételezésen alapszik, hogy ha a helyzet elégé határozatlan, akkor a belső pszichés állapotokra utaló jegyek megragadhatók a szóbeli vagy írásbeli beszámolókban. Feltételezték továbbá, hogy az elemzés eredménye kvantifikálható, az adott pszichés állapotra utaló jegyeket egyszerűen súlyozni és összegezni kell.

Gottschalkék elveire alapozva feltételeztük, hogy a transzállapotra utaló jelek megtalálhatók a személyek beszámolóiban. Az utazás-helyzet is eléggé határozatlan, e tekintetben a két beszámolási helyzet hasonlít egymáshoz. Gottschalk módszerét alkalmazva azt kérik, hogy a személy számoljon be egy érdekes élményéről. Itt azt kértük, hogy mesélje el az utazás közben átélt élményeit. A standard módszer alkalmazása során 5 illetve 2 perces szóbeli anyaggal dolgoztak, a mi kísérleteink során ezt a szempontot nem vettük figyelembe, mert az eredeti vizsgálati tervben a tartalomelemzés még nem szerepelt. A módszer szempontjából ez nem jelent problémát, mert az utazásról szóló beszámolók hossza meghaladta a Gottschalk szerint kritikus 100 szót.

Első lépésként meghatároztuk a transzállapotra utaló jegyeket. Ennek során a megváltozott tudati állapotokkal foglalkozó legfontosabb irodalmi forrásokra támaszkodtunk. Ezek a források egyetértenek abban, hogy a megváltozott tudati állapotok jellegzetes élménybeli változásokkal járnak, és hasonlóan összegzik ezen élmények jellegzetességeit. A hipnózissal, meditációval, autogén tréinggel kapcsolatos saját kísérleti és terápiás tapasztalataink is megerősítik mindezeket.

A fentiek alapján tartalomelemzésünket a következő fő jegyekre alapoztuk:

1. Testi érzések

A különböző transzállapotokban egyik legáltalánosabban megfigyelhető jelenség. A figyelmi változások mellett a hipnózisban, autogén tréningben vagy a meditációban és az általunk alkalmazott kísérleti helyzetben is, ezen érzések megjelenésében szerepet játszik az is, hogy a személyek mozdulatlanul ülnek, nem látják a testüket és arról átmenetileg taktilis visszajelentést sem kapnak. A változások lényege, hogy az énhatárok feloldódnak, a személyek testüket kisebbnek, nagyobbnak érzik, úgy érzik, mintha a kezük belesüppednek a combjukba, mintha lemerülnének, forognának stb.

2. Relaxáció

A módosult tudati állapotokban gyakran számolnak be testi-lelki ellazulásról.

3. Transzcendens érzések

Néha arról számolnak be az átélő személyek, hogy különös érzéseket, csúcsélményeket éltek át, amelyeket nehéz pontosan leírni, de amelyeket igen fontosnak éreznek. Ezek az élmények megfigyelhetőek a mély hipnózis állapotában, a meditációs folyamat végső fázisában, de hasonló érzésekről számolnak be néha hallucinogének hatása alatt. Ezek az élmények igen jelentős változásokat eredményezhetnek a személyiségben. Számos esetben az átélő ember hirtelen más perspektívából látta a létet, kapcsolatait, önmagát.

4. Regresszió

A módosult tudati állapotokban gyakran megjelennek a régmúlt, a gyermekkor érzései, emlékei, viselkedései vagy akár kognitív működésbeli jellegzetességei.

Az elemzés alapját képező kódrendszer kialakításánál a transzállapotok fentebb említett jellemzőit vettük alapul. Az egyes kategóriákat tovább bontottuk, és ezek képezték a kódolási kategóriákat. Az alkalmazott kódok a következők voltak:

1.Testi érzések

a. fel-lemozgás

Hintázás

„ Akkor ott elkezdtek így hintáztatni engem. Ilyen hajóhinta volt."

Hullámzás

„Aztán valahogy egy ilyen nagyon furcsa hullámszerű mozgással elindultam."

Ringatás

„Akkor, nem tudom honnan, de előkerült a kedvesem és ő így ringatott."

b. lefelé irányuló mozgás

Lecsúszás

„Lefele az út teljesen síkos volt, ilyen mohaszerű, meg nedves, teljesen lezuppantam rajta, lecsúsztam a legaljára."

„Egy csúszdához értem és azon nagyon gyorsan lecsúsztam."

Lesüllyed

„Utána olyan volt, mintha tengerben lennék, és egyre lejjebb merülnék."

Zuhanás

„Olyan volt, mintha egy ilyen fatörzsben lennék, és így lassan zuhanok, vagy ereszkedek."

c. előre irányuló mozgás

Repülés

„Repültem is, a kertből a vízeséshez valahogy repültem."

„Ilyen simán repültem lefelé."

Száguldás

„A labirintusban így száguldottam."

Úszás

„Nagyon szépen úsztam ebben a tiszta vízben, és ahogy úsztam, úsztam, úsztam ilyen jó érzés volt."

„Úsztam a levegőben, láttam a rétet, a tisztást, az erdőt."

d. Körbe mozgás

Forgás

„Megmozdult a fotel, mintha forgott volna."

„Aztán elkezdtem pörögni, így forogni, hol ide, hol oda."

Tánc

„Én is beálltam a körbe, táncoltunk."

„Én is táncoltam köztük, és ott nem volt furcsa, hogy valaki ilyesmit csinál."

Örvény

„Valahogy lett egy örvény és az beszippantott."

Szédülés

„Ilyen szédülésszerűséget éreztem."

„Akkor így elkezdett forogni, tehát ilyen nagy szédülésszerű volt az egész."

e. A testkép változása

„Akkor csúsztam, csúsztam egy darabig, egy csomó gyökér között és nagyon kicsi volt a hely, aztán mintha én lettem volna egy kicsit kisebb."

„Úgy éreztem, hogy elvesztettem a testemet, mintha nem lenne itt velem."

2. Relaxáció

Fizikai ellazulás

„Teljesen ellazultam, az arcom is, bizsergett, zsibbadt inkább, a lábam is elzsibbadt."

Mentális relaxáció

„Egy idő után kezdtem érezni, hogy már nyugodtabb vagyok."

„Jó érzés volt ott lenni, olyan csend, békesség volt."

3. Transzcendencia

Jelentés

„Akkor hirtelen, a csillagok közt éreztem, hogy megtaláltam, de körbe nézve rájöttem, hogy hihetetlenül egyedül vagyok, és ha visszajövök a földre, akkor egyedül maradok."

Kimondhatatlan

„Megjelentem magam előtt, kifordítva, ezt nagyon nehéz lenne képekben elmondani, hogy milyen, nem igazán tudom."

Mindenség

„Ilyen széttárt karral állok, ilyen mindenség érzés, ez a nagy szabadság érzés, és alattam az óceán és nagyon szép kék volt."

Feltöltődés

„Megkóstoltam azt az esszenciát és úgy éreztem, hogy belém árad az erő."

„Ráfeküdtem egy ilyen gumimatracra, és nagyon, nagyon kimerült voltam, de ott abban a percben annyi energiát szedtem magamba, egyszerűen leírhatatlan."

Extázis

„A tűz körül egyre gyorsabban táncolnak és már engem is visznek magukkal. Aztán már nem is tudom, hogy meddig, de teljesen elragadott ez a forgatag."

4. regresszió

„A nagyapámat láttam ott, aki tizenhat éve halt meg. Megfogja a kezemet és elindul velem a közeli forrás, a Csipkés kút felé."

„Beugrottak ilyen, hát, akik meghaltak, és hirtelen a nagymamám, még nagyon kicsi voltam amikor meghalt és csak valamilyen ősz hajra emlékszem."

Az alsóvilágbeli úti beszámolókat a fenti tartalmi kategóriák szerint elemeztük. Gottschalk módszerétől eltérően nem alkalmaztunk súlyozást, vagyis azonos módon értékeltük ha az adott tartalom az énre, más személyre vagy egy tárgyra vonatkozott. A súlyozástól azért tekintettünk el, mert a kategorizált tartalmak több mint háromnegyede az énre vonatkozott.

Eredmények

Annak ellenőrzésére, hogy a kódolt tartalmi kategóriák előfordulási gyakorisága valóban kapcsolatban áll-e a módosult tudati állapottal, a dobot hallgató csoporttal készült interjúkat a „képzelet" csoport interjúival hasonlítottuk össze. Az élményfeltáró kérdőívvel végzett vizsgálat ugyanis azt jelezte, hogy a transzállapot szempontjából lényeges dimenziók mentén a két csoport élményei között szignifikáns különbség van.

Testi érzések

A legtöbb, összesen 135 tartalmi egység a testi érzésekre vonatkozott. Az „utazás" csoport beszámolóban lényegesen több ilyen tartalmat találtunk, mint a „képzelet" csoportéban.
(„utazás":101; „képzelet":34).

- Körbe mozgás

A testi érzéseken belül leggyakoribb érzés a folyamatos körkörös mozgás volt. Az „utazás" csoport lényegesen több ilyenről számolt be („utazás": 43, „képzelet": 8). A körbe-mozgásokon belül a leggyakoribb volt a forgás, majd ezt követte a tánc és a szédülés. Mindegyik kategória lényegesen gyakrabban fordult elő a „utazás" csoportban.

- Előre mozgás

A második leggyakoribb testi érzés az előre irányuló mozgás érzése volt. Az „utazás" csoport beszámolóiban magasabb volt az ilyen tartalmi egységek száma („utazás": 26; „képzelet": 15). Ezen belül a leggyakoribb volt az úszás, amely szintén magasabb volt az „utazás" csoport esetében, ezt követte az úszás, amely a két csoport beszámolóiban lényegében azonos gyakorisággal fordult elő.

- Lefelé mozgás

Az ilyen tartalmi egységek száma kb. megegyezett az előre mozgásokéval. Az „utazás" csoport lényegesen több ilyen tartalmat említett („utazás": 24, „képzelet": 7). Leggyakoribb volt a zuhanás, ezt követte a lesüllyedés és a lecsúszás. Mindegyikből lényegesen többet említett az „utazás" csoport. A zuhanás egyáltalán nem fordult elő a „képzelet" csoport beszámolóiban.

- Fel-le mozgás

Ezek a mozgások nem voltak gyakoriak és összességében azonos számban fordultak elő a két csoport beszámolóiban.

- Testkép változás

Összesen 3 ilyen tartalmat találtunk, mindhárom az „utazás" csoport beszámolóiban hangzott el.

- Relaxáció

Összesen 15 ilyen tartalmat találtunk. Az „utazás" csoport esetében gyakrabban fordult elő („utazás": 9; „képzelet": 6), elsősorban a testi ellazulásban volt különbség.

Az egyes kódolt kategóriák előfordulása meglehetősen esetleges és gyakoriságuk is túlságosan alacsony volt, emiatt az összehasonlításban a kódok szintjén nem lehetett statisztikai próbákat alkalmazni. Az egyszerű összegzésből az mindenesetre látható, hogy minden olyan tartalom, amelyet a transzélmények jeleként értékeltünk, a dobot hallgató csoport beszámolóiban gyakrabban fordult elő. Kivételt képez a „mindenség" kategória, amely mindössze egyszer fordult elő, és a „hintázás", amely háromszor.

Transzélmények	*Kód-családok*	*Kód*	*„utazás”*	*„képzelet”*	*Összesen*
Testi érzések	**Fel-le mozgás**	Hintázás	0	3	3
		Hullámzás	3	0	3
		Ringatás	2	1	3
		Összesen	**5**	**4**	**9**
	Lefelé- mozgás	Lecsúszás	8	5	13
		Lesüllyed	7	2	9
		Zuhanás	9	0	9
		Összesen	**24**	**7**	**31**
	Előre-mozgás	Repülés	11	9	20
		Száguldás	2	0	2
		Úszás	13	6	19
		Összesen	**26**	**15**	**41**
	Körbe- mozgás	Forgás	21	5	26
		Tánc	16	2	18
		Örvény	0	1	1
		Szédülés	6	0	6
		Összesen	**43**	**8**	**51**
	Testkép változás		**3**	**0**	**3**
	Testi érzések összesen		**101**	**34**	**135**
Relaxáció	**Fizikai**		3	1	4
	Mentális		6	5	11
	Relaxáció összesen		**9**	**6**	**15**
Transzcendens érzések	**Jelentés**		1	0	1
	Kimondhatatlan		3	0	3
	Mindenség		0	1	1
	Extázis		4	0	4
	Feltöltődés		1	0	1
	Transzcendens érzések összesen		**9**	**1**	**10**
Regresszió			**7**	**4**	**11**
Transzjegyek összesen			**126**	**45**	**171**

8. Táblázat. A transzra utaló kódolási kategóriák előfordulási gyakorisága az „utazás” és a „képzelet” helyzetben.

Transzjegyek összesen

A továbbiakban összeszámoltuk az egyes személyek beszámolóiban a transszal kapcsolatos tartalmakat és ez a pontszám képezte az összehasonlítás alapját. Nem súlyoztuk az egyes tartalmakat, vagyis 1 pontnak számítottuk, ha valaki úgy érezte, hogy táncol, vagy azt látta, hogy valaki más táncol ott és azt is, ha azt mondta, hogy „ott voltam a réten, de nem táncoltam". Gottschalk tapasztalatai szerint mindegyikben megjelenik ugyanaz az érzés, de különböző mértékben. Eredetileg külön kódoltuk az ilyen tartalmakat, de később a tánc1, tánc2 és tánc3 és hasonló kódokat összevontuk, mert azok több mint háromnegyede az énre vonatkozott. Hasonlóképpen azonos súllyal vettük figyelembe a különböző, transzra utaló jegyeket, vagyis 1 pontnak számítottuk az ellazulás említését, az alámerülés érzését, de azt is, ha valaki extatikus érzéseket élt át. Tart (1972) klasszikus vizsgálatában változtatta a hipnózis mélységét, és a különböző mélységű hipnózisokban a személyek beszámoltak élményeikről. Az eredmények azt jelezték, hogy a különböző mélységű transzállapotokban különböző élményekről számoltak be a személyek. Ha ilyen súlyozást alkalmaztunk volna, akkor a két csoport közti különbség valószínűleg még nagyobb lett volna.

A transzjegyeket összegeztük, a dobot hallgató csoport alsóvilágbeli beszámolóiban átlagosan 5, míg a másik csoportéban 1,8 transz-jegy volt. A két csoport adatait Mann-Whitney próbával hasonlítottuk össze, eszerint a csoportok közti különbség szignifikáns.

(Átlagos rangszámok: dobbal = 19,27; dob nélkül = 34,08;

U = 239; z=3,54; $p<0,001$)

A dobot hallgató csoport beszámolóiban szignifikánsan gyakoribbak a transzra utaló jegyek.

Megbeszélés

Képzeletben az alsó világot járó személyek szóbeli beszámolóiban számítógépes tartalomelemzéssel próbáltuk megragadni a transzállapot jegyeit. Tartalomelemzési kategóriáinkat a módosult tudati állapotokkal foglalkozó összefoglaló irodalmi adatokra alapoztuk. Eszerint a módosult tudati állapotokat átélő emberek hasonló élményekről számolnak be. Jellegzetes testi érzéseket éreznek, mint pl. repülés, forgás, süllyedés,

ringatás. Testileg, lelkileg ellazultnak érzik magukat, néha transzcendens érzéseket vagy extázist élnek át, és gyakran elevenednek fel a régmúlt emlékei. Korábbi elemzésünk során a személyek élményeit egy élményfeltáró kérdőívvel mértük és azt kaptuk, hogy az élménybeli változások lényegesen nagyobbak akkor, ha az alsó világbeli utazás közben szól a dob. Ebben az esetben a hipnózishoz hasonló állapot jön létre, míg ha a személyek csupán csendben járják képzeletbeli útjukat, akkor az éber állapothoz képest lényegesen kisebb mértékben változnak meg az élmények. Hipotézisünket, miszerint a két csoport beszámolói között tartalomelemzéssel kimutatható és kvantifikálható különbséget találunk, sikerült igazolni. A vizsgálat eredményeit megerősítik a korábbi kérdőíves vizsgálat hasonló irányú eredményei.

A vizsgálat azt jelzi, hogy a módosult tudati állapotok kutatásában eredményesen használható egy tartalomelemzésen alapuló eljárás. Ezáltal megítélhető lenne a transzállapot mélysége, továbbá a hipnózis, meditáció, sámántransz vagy droghatások alatti szubjektív élmények könnyebben feltérképezhetőek és jobban összehasonlíthatóak lennének. A továbbiakban az eljárás pontosítására lenne szükség. Meg kell oldani a kategóriák súlyozásának kérdését is, mert a korábbi vizsgálatok azt jelzik, hogy vannak olyan élmények, amelyeket csak a mély transz állapotában élnek át a személyek és vannak, amelyek inkább felszínes, csekély bevonódással járó helyzetekben jelentkeznek.

A kétféle utazás összehasonlítása

Összehasonlítottuk a „utazás" és a „képzelet" csoport szó szerint leírt beszámolóit, a szavak száma, a különböző szavak száma és a tartalmi egységek száma tekintetében. A csoportok között nem volt lényeges különbség, a kétmintás „t"-próba eredménye nem volt szignifikáns. A szavak illetve a különböző szavak számának meghatározása a TACT tartalomelemző program segítségével történt. A tartalmi egységeket Gottschalk tartalomelemzési módszerének megfelelően képeztük. Tekintve, hogy a személyek beszámolóinak hosszát nem kontrolláltuk és emiatt az egyes beszámolók lényegesen eltérő hosszúságúak lehetnek, ez az eredmény lényeges. Azt, hogy az „utazás" és „képzelet" helyzetben kapott beszámolókban a transzra utaló jegyek száma eltérő, eszerint nem ilyen mennyiségi jellegű, formai különbségek okozták.

További összehasonlítások a dob és a képzelet csoport között

Lejárat

Megvizsgáltuk, hogy milyen lejáratot képzeltek el a személyek, vagy milyen lejárat jelent meg képzeletükben. A lejáratokat, a korábban ismertetett szempontok szerint, két csoportba soroltuk. Az eredmények azt jelzik, hogy a dobot hallgató csoport lejáratai között lényegesen több volt a természetes lejárat (odú, fa gyökere, stb.). A másik csoportban többen képzeltek el mesterséges lejáratot (pince, metró stb.) Lehetséges, hogy ez a kisebb fokú tudatos kontroll következtében alakult így, emiatt a képek spontánabbak voltak a dobot hallgató csoportban.

Csoport	Lejárat		Összesen
	Természetes	Mesterséges	
„utazás"	20	6	26
„képzelet"	11	13	24
Összesen	31	19	50

9. Táblázat. Lejáratok az alsó világba.

($Chi^2 = 5,12$; $df=1$; $p< 0,05$)

A lejutás sebessége

A következőkben a lejutás módját hasonlítottuk össze. A lejutás szempontjából két kategóriát képeztünk, aszerint, hogy valaki könnyen és gyorsan jutott le az alsó világba (lezuhant, lecsúszott), vagy ment, esetleg akadályokba ütközött. A két csoport között szignifikáns különbség volt. A dobot hallgató csoport lényegesen gyorsabban lejutott.

Csoport	Lejutás sebessége		Összesen
	Lassú	Gyors	
„utazás"	10	16	26
„képzelet"	19	5	24
Összesen	29	21	50

10. Táblázat. Az alsó világba való lejutás sebessége.

($Chi^2 = 8,48$ df=1 $p<0,01$)

Érzelmek

Összehasonlítottuk a csoportokat az érzelmekkel kapcsolatos tartalmi egységek száma tekintetében. Az utazások során a személyek valamivel több negatív élményt említettek, mint pozitívat. A kellemes élmények tekintetében a két csoport között nem volt különbség, de a dobot hallgató csoport lényegesen több negatív élményt említett. Ezek nagy része félelem és szorongás volt. Ez valószínűleg a tudattalan tartalmak nyíltabb megjelenésének a következménye, illetve annak az érzésnek, hogy szinte kényszerpályán járnak az alsó világban, a dob irányítja őket, és menni kell tovább, még ha pihenni, megállni, vagy idő előtt visszajönni szeretnének is.

Csoport	Érzelem		Összesen
	Kellemes	Kellemetlen	
„utazás"	20	33	53
„képzelet"	21	19	40
Összesen	41	52	93

11. Táblázat. Az „utazás" és a „képzelet" csoport által említett pozitív és negatív érzelmek gyakorisága.

($Chi^2 = 3,58$ df=1 $p<0,01$)

Zavar

A beszámolók során a személyek néha azt mondták, hogy valami zavarta őket, nem úgy ment, ahogy szerették volna, vagy valami külső dolog akadályozta őket az utazásban.

„Igazából nem volt semmi, tehát úgy zavart, hogy igazából nem történik semmi."

„Valószínűleg az is zavart így közben, hogy így gondolkoztam rajta, hogy erről most mit fogok mesélni, meg hasonlók. Mert úgy éreztem, hogy szóval nem éreztem teljesen spontánnak, szóval úgy éreztem, hogy ott találom ki."

A dobot hallgató csoport beszámolóiban kevesebb ilyen tartalom fordult elő, valószínűleg azért, mert ők könnyebben és gyorsabban jutottak transzba.

Csoport	Zavar összesen
„utazás"	16
„képzelet"	20
Összesen	36

12. Táblázat. Zavarok az „utazás" és a „képzelet" helyzetben.

Ritmus

Korábban láthattuk, hogy a dobot hallgató csoport beszámolóiban vannak olyan képek, amelyek a dobhoz hasonló ritmikus folyamatokat ábrázolnak. Feltételeztük, hogy ezeket a dob által kiváltott asszociációk hozzák létre. A két csoportot összehasonlítva ezt a feltételezést megerősíthetjük, mert a „képzelet" csoport beszámolóiban alig szerepelt ilyen tartalom.

	„utazás"	„képzelet"
Ritmus	15	2
Tánc	19	2
Kontroll	12	1
Összesen	**46**	**5**

13. Táblázat. A dobra utaló tartalmak az „utazás" és a „képzelet" csoport beszámolóiban.

Kreativitás

Értékeltük az utazásról szóló beszámolók eredetiségét. Volt, aki különös, furcsa világban járt, másoké kevésbé tűnt meghökkentőnek. Feltételezésünk az volt, hogy a transzállapotban a logikus gondolkodás hanyatlik, a tudattalan folyamatok felerősödnek, a személyek ellazultabbá válnak, és ennek eredményeként a kreativitás fokozódik. Három független személyt kértünk fel, akik a kísérletekben nem vettek részt, a kísérletek igazi célját nem ismerték. A dolgozatokat egy-egy véletlen számmal kódoltuk, majd szám szerint sorba raktuk őket, ily módon a két csoport dolgozatait összekevertük. A három személy egy 10 fokú skálán külön-külön értékelte az egyes beszámolók eredetiségét. Ezután ellenőriztük a három értékelő személy ítéletének megbízhatóságát. Az ítéletek egybehangzóak voltak (alfa= 0,89; n=48), ezért a továbbiakban az egyes beszámolókra adott pontok átlagértékeivel számoltunk. A két csoport kreativitás értékei közti különbség nem volt szignifikáns, bár volt olyan tendencia, hogy a dobolós helyzetben adott beszámolók kreatívabbak voltak. („utazás" x= 5,2; sd=2,3; „képzelet" x=4,2; sd=2;

kétmintás t-próba, p=0,1)

Megbeszélés

A tartalomelemzés kategóriáinak kiterjesztésével a két csoport élményei között további lényeges különbségeket kaptunk. Eszerint a dobot hallgató csoport szignifikánsan gyakrabban számolt be arról, hogy a legkülönbözőbb természetes lejáraton jut az alsó világba. Feltételezésünk szerint ezek a néha furcsa, szokatlan lejáratok a nagyobb spontaneitás illetve a kisebb tudatos kontroll jelei, és így a transzállapot következményei. Ugyancsak ez a csoport szignifikánsan gyorsabban jutott le az alsó világba, és útja során kevesebb zavaró tényezőről számolt be. Feltételezésünk szerint mindez, a dob indirekt, de igen határozott irányító hatása miatt történt. A dob az általa kiváltott asszociációkon keresztül irányította a személyek képzeleti folyamatait, és az ellenállásokat megkerülve hozott létre mély regressziót. A tudattalanhoz való gyors és határozott eljutás több negatív érzelmet, elsősorban félelmet és szorongást váltott ki. Végül, volt olyan tendencia, hogy a dobot hallgató csoport utazási beszámolói eredetibbek, kreatívabbak voltak. Mindezek az eredmények egybehangzóan megerősítik a korábbiakat, miszerint a dob igen hatékonyan hozzájárul a transzállapot létrejöttéhez. Gyors, erőteljes tudati változásokat hoz létre, hatásának nehéz ellenállni és érzelmileg is igen erősen érinti az átélő személyeket.

A hangerő és a ritmus hatása

Amint arról az elméleti áttekintésben szó volt, és az előző kísérletek is igazolták, a monoton ingerlés hatására a szubjektív élmények jellegzetesen és jelentős mértékben megváltoznak, egy módosult tudati állapot jön létre. Az ingerlés intenzitásának szélsőséges megváltozása is segítheti a módosult tudati állapot létrejöttét. Feltételeztük, hogy minél hangosabb a dobolás, annál nagyobb mértékben változtatja meg az élményeket. A samanizmussal foglalkozó kutatók megfigyelései alapján feltételeztük továbbá, hogy a dobolás ritmusa is befolyásolja az élményeket, a szaporább dobolás mélyebb transzot, nagyobb élményváltozást eredményez.

Személyek

A következő kísérletben 144 önként jelentkező egyetemista személy vett részt (54 fiú és 100 lány).

A kísérlet menete

A kísérlet körülményei megegyeztek a korábbiakéval. A személyek egyenként vettek részt a kísérletben, amely során utazást tettek egy képzeletbeli világban, miközben monoton dobolást hallgattak cd-ről. A dob ezúttal egy üstdob volt. A hanganyag úgy készült, hogy egy metronóm felvillanásait követve 5 perces dobolásokat rögzítettünk. A zenész feladata az volt, hogy egyenletes ritmusban és változatlan erővel doboljon. Ezután a felvett anyagból egy hangszerkesztő programmal 20 perc hosszúságú felvételt készítettünk.[2] A szerkesztéskor ügyeltünk arra, hogy az átmenetek megfelelő fázisban következzenek. A dobolás ritmusa 70, 140 vagy 210 volt, a normális szívritmusnak megfelelő, illetve annak két vagy háromszorosa. A hangerő 60, 80 vagy 100 dB volt, vagyis halk, hangos illetve nagyon hangos. A hangerőt az üres szobában, a személy fülének magasságában mértük és rögzítettük az egyes hangerőkhöz kapcsolódó erősítő beállításokat. A hangnyomásszint a dobolás ritmusának megfelelően változik, a megadott értékek az egyenértékű hangnyomás-

[2] A hanganyag elkészítésében Nánai Zsuzsa zenetanárnő volt segítségünkre.

szintet jelentik (Leq). A kísérleti elrendezés tehát 3x3-as volt. A személyek véletlenszerűen kerültek a 9 kísérleti csoport valamelyikébe.

A kísérlet elején a személyek 2 percig csukott szemmel ültek, majd ennek az állapotnak megfelelően kitöltötték a PCI kérdőívet. Ezután 20 percig, csukott szemmel hallgatták a dobolást és járták a képzeletbeli világot. A kísérlet végén beszámoltak élményeikről, kitöltötték az élményfeltáró (PCI) kérdőívet és egy 1-100-as skálán megítélték a bevonódás mélységét, azt, hogy milyen mélyre jutottak a képzeletbeli világban.

Eredmények

Élményfeltáró kérdőív

A dobolás előtti alapállapotra és a dobolás alatti állapotra vonatkozó skálaértékek között lényeges eltérést találtunk (MANOVA, repeated measures, $p<0,05$). A monoton dobolás minden hangerő és ritmus esetén szignifikáns élményváltozást eredményezett. A vizsgált tényezők közül a hangerő hatása szignifikáns volt ($p<0,05$), a ritmusé nem volt szignifikáns ($p=0,2$).

Minél hangosabban szólt a dob, annál nagyobb élményváltozást váltott ki. A változás a kérdőív következő skáláin volt szignifikáns:

- Testkép
- Idő
- Percepció
- Jelentés
- Megváltozott élmények
- Racionalitás
- Éntudat

Minél hangosabb volt a dobolás, annál inkább kiterjedtek a testhatárok, változott az idő élménye, az észlelés, a dolgok jelentése, és általában az élmények. A dolgok annál irracionálisabbnak tűntek, és az éntudat is a nagyobb hangerőnél határozatlanabb volt.

Szubjektív mélység

A szubjektív mélységet is a hangerő befolyásolta. Minél hangosabban szólt a dob, annál mélyebbnek érezték a személyek a transzot. A ritmus hatása nem volt szignifikáns (kétszempontú VA, hangerő: $p<0,05$ ritmus: ns.).

Az interjúk tartalomelemzése

A szó szerint leírt interjúkat az Atlas.ti program segítségével tartalomelemeztük. Az egyes tartalmi kategóriák előfordulási gyakoriságát 100 szóra vonatkoztattuk. Feltételeztük, hogy a transzállapotra és a tudattalan folyamatokba való bevonódásra utaló tartalmak megjelennek az interjúkban.

Transzra utaló tartalmak

Feltételeztük, hogy a transz mélységével a tudattalan folyamatok egyre határozottabban megjelennek az élményekben és ennek megfelelően gyakoribbá válnak a következő tartalmak:

- Regresszió

Azokat a szövegrészeket jelöltük így, amelyekben a személy kisgyerekkori élményéről beszél.

„a nagyapámék régi pinceajtója előtt álltam, régen elköltöztünk onnan, fiatalabb koromban, tízéves lehettem, nagyon szerettem ott lakni,"

„beszálltam egy liftbe, amilyen anyukámnak volt még egy ilyen régi munkahelyén, ami sosem áll meg, mindig be kellett ugranom, amíg kicsi voltam és nem volt ajtaja, mindig ment így körbe, föl meg le és akkor abba beszálltam és akkor fölmentem, mert még anyukámmal voltunk régen, mindig így fölmentünk a legfelső szintre, ahol megfordul és ilyen kerekek voltak ott, nagy kerekek és azokat is láttuk, mert nem volt ajtó,"

- Irracionalitás

Ezek a valóság törvényeinek meg nem felelő, álomszerű történések voltak.

„És akkor pillanatok alatt egy kisegér lettem és akkor ott jöttem-mentem egy bizonyos szinten."

„Olyan volt, hogy gyalogolok és nem rövidül a táv."

„Akkor végül is úgy elkezdtem repülni."

"Ilyen bosziszerűvé váltam. Van ilyen, nem tudom, mennyire ismeri az ilyen fantasy-világot, de vannak benne ilyen tündék és vannak benne ilyen sötét tündék, és olyasmi lettem, akiknek ilyen sötét bőre van, és fehér szeme és fehér haja és ilyen nagy csuklya meg minden ilyesmi volt rajtam"

- transzcendens érzések

A kimondhatatlan, rendkívüli, misztikus vagy extatikus élmények tartoztak ide.

„Ott kitárult egy hatalmas mező, tehát érzékelhető, hogy milyen határtalan szabadságérzésem volt tőle."

„Hálát éreztem, igazából nem tudom megfogalmazni, hogy kinek vagy miért, vagy hát hogy miért, de úgy éreztem, mintha valami szent helyre

jöttem volna, valami különleges, fantasztikus helyre, és hogy nekem hálásnak kell lennem azért, hogy egy ilyen ajándékot kaptam, hogy oda megérkezek".

„Aztán meg azt éreztem, hogy hát ilyen nagyon nagy áldás van rajtam, valami ilyesmi érzés volt,"

- kontroll

A résztvevők néha arról számoltak be, hogy a képzeletbeli útjukon valaki irányította, vezette őket. Néha úgy érezték, hogy a dob volt az, „aki" repítette, őket, megszabva az irányt és a haladás sebességét, máskor valamilyen állat, vagy ember.

„Mintha kézen fogtak volna és vittek volna lefele."

„Olyan volt, mintha húztak volna és toltak volna le és fel."

„Így igazából ők vezettek, tehát nem én mentem, tehát nem én utaztam, hanem mint hogyha ők vezettek volna ezen az utazáson."

„Kézen fogott és elvezetett egy ilyen ösvényig, ami tulajdonképpen egy erdőben volt."

További vizsgált tartalmak

A transzélményekre és a tudattalan folyamatokra utaló tartalmak mellett, a korábbi kísérletek eredménye alapján két további tartalom, a félelem és a mozgás, gyakoriságát is vizsgáltuk.

- Félelem

A élményekben gyakran megjelent a félelem. Feltételeztük, hogy a tudattalan élményekkel való találkozás és a kontroll elvesztése félelmet

vált ki. A félelemmel kapcsolatos tartalmakat skálázottan kódoltuk és 100 szóra vonatkoztattuk. A súlyozás a következő volt:

a félelem tagadása:	1 pont
kicsit félt:	2
félt:	3
nagyon félt:	4
rettenetesen félt, rettegett:	5

„volt még egy valamilyen kisállat, azt nem tudom, hogy most patkány... az a lényeg, hogy aranyos volt, szóval nem féltem tőle,"

„egy kicsit elkezdtem félni"

„akkor megint elkezdtem félni,"

„nagyon félelmetessé vált az egész"

„ahogy átmentem a hídon, az iszonyú élmény volt"

- Mozgás

A korábbi kísérletek tapasztalatai alapján feltételeztük, hogy a dobolás asszociációkat vált ki és így a képzeleti folyamatok tartalmát is befolyásolja. Várakozásunk az volt, hogy a szaporább dobolást hallgató személyek beszámolóiban több mozgás jelenik meg. Az interjúkban előforduló mozgás tartalmakat (lefelé, felfelé, előre, körbe) összegeztük és súlyoztuk, vagyis a mozgás sebességét is kódoltuk. A lefelé mozgás esetén pl. a súlyozás a következő volt:

Lassan ment lefelé	1 pont
Ment lefelé, normális tempóban	2
Szaladt	3
Gyorsan lecsúszott	4
lezuhant	5

A súlyozott és összevont értékeket ezután 100 szóra vonatkoztattuk, vagyis korrigáltuk az interjúk hosszának megfelelően.

A tartalomelemzés eredménye

A fenti tartalmak előfordulási gyakoriságát megvizsgálva, azt találtuk, hogy az élményeket jelentős mértékben befolyásolta a hangerő. A dobolás szaporaságának nem volt lényeges hatása. (MANOVA, hangerő hatása: $p<0,001$ritmus hatása: ns.)

Tartalom	p<
Irracionalitás	0,05
Transzcendens érzések	0,01
Regresszió	0,05
Kontroll	0,01
Félelem	0,05
Mozgás	ns.

14. Táblázat. A hangerő hatása az interjúkban megjelenő tartalmakra.

Az eredmények azt jelzik, hogy ha hangosabban szól a dob, akkor az interjúkban több irracionális tartalom, transzcendens érzés és regresszió jelenik meg és a személyek nagyobb mértékben érzik úgy, hogy elvesztik a kontrollt. A nagyobb hangerő nagyobb félelmet vált ki, nő a félelem tartalmak gyakorisága vagy intenzitása.

Várakozásunktól eltérően, a ritmus nem befolyásolta sem a transzszerű tartalmak sem a mozgásválaszok megjelenési gyakoriságát.

Volt olyan tendencia, hogy a szaporább dobolás mellett több tánc jelent meg, továbbá ebben a helyzetben gyakrabban megjelent olyan kép, hogy valaki dobol, továbbá a szaporább ritmus mellett a személyek nagyobb félelemről számoltak be.

Megbeszélés

Várakozásunknak megfelelően, a monoton dobolás minden kísérleti helyzetben jelentős élményváltozást váltott ki. Vagyis a leghalkabb és leglassúbb dobolás mellett is jelentkeztek a módosult tudati állapotokra jellemző jellegzetes változások. Az eredmények szerint a monotónia mellett az a legfontosabb, hogy milyen hangosan szól a dob. A nagyobb hangerő nagyobb élményváltozást eredményez, ezt jelzik a szubjektív mélység ítéletek. A hangosabb dobolás hatására nagyobb mértékben változik a testkép, az idő élménye, a világ észlelése, a dolgok jelentése. Az éntudat határozatlanabbá válik vagyis az én jobban feloldódik, továbbá a dolgok irracionálisabbnak tűnnek.

Ezek a jellegzetes változások megjelennek az utazás élményekben is és a tartalomelemzés megerősíti a kérdőíves vizsgálat eredményeit. A nagyobb hangerő esetén gyakoribbá válnak az álomszerű primer folyamatok, a regresszió, a transzcendens érzések. Ebben a helyzetben a személyek határozottabban úgy érzik, hogy elvesztik a kontrollt, már nem ők irányítják az utazást, hanem a dob, vagy valaki más. Valószínűleg emiatt jelenik meg ezzel párhuzamosan egyre több félelem.

További vizsgálatokra érdemes az a tendencia, hogy szaporább dobolás a félelemérzést tovább erősíti. Lehetséges, hogy a szapora ritmus egyfajta „szívritmus-feedback" formájában vált ki félelmet, de lehetséges az is, hogy a szaporább dobolás által kiváltott asszociációkhoz több félelem kapcsolódik, mint a nyugodt, lassú ritmushoz.

A szuggesztibilitás az alsó világban

A hipnózisban bekövetkezett változások között az egyik legfontosabb a szuggesztiók iránti fogékonyság növekedése. Ez azt jelenti, hogy ebben az állapotban a személyek másként reagálnak a szuggesztiókra, mint éber állapotban. Ha valakinek olyan szuggesztiókat adnak, hogy nem érzi a szalmiákszesz erős szagát, vagy hogy három eléhelyezett kocka helyett csak kettőt lát, akkor, ha éber állapotban hangzanak el ezek a szuggesztiók, nemigen lesz hatásuk, de hipnózisban, legalábbis a személyek egy részénél, igen. Az emberek éber állapotban is reagálnak valamennyire a szuggesztiókra, de hipnózisban, nagyobb mértékben. A szuszceptibilitás, vagyis a hipnózisban adott szuggesztiók iránti fogékonyság a személyek tartós és stabil jellemzője. A hipnotikus fogékonyság mérésére különböző skálákat dolgoztak ki. Ezek a skálák úgy működnek, hogy a személyek egy standard hipnózisindukciós instrukciót hallgatnak, és ezután standard szuggesztiók hangzanak el. A hipnotizőr minden egyes szuggesztió után értékeli, hogy a személy reagált-e a szuggesztióra vagy sem. Ha pl. azt a szuggesztiót adja, hogy képzelje el, hogy a kinyújtott kezében egy nagy súlyt tart, amely egy idő után lefelé nyomja a kezét, akkor azt kell értékelnie, hogy a hipnotizált személy keze határozottan lesüllyedt-e. A szuggesztiókra való reagálás értékelésének pontos kritériumai vannak, az előző próbában, pl. az, hogy lesüllyedt-e legalább 15 centit a személy kinyújtott keze (Mészáros 1984).

A hipnózisban a szuggesztiókra való reagálás az egyik leglényegesebb jelenség, hiszen leggyakrabban ezt a jellemzőjét használják fel a gyógyításban. Legtöbbször erre irányul a kísérletezők figyelme és ez képezi az egyéni különbségek alapját. A szuggesztibilitás, más módosult tudati állapotokban, nem ennyire szembetűnő jelenség. Az autogén tréningben a gyakorló személyek adnak önmaguknak autoszuggesztiókat és hasonló történik az autohipnózisban is, de a meditációban a droghatások alatt vagy a szenzoros deprivációs helyzetben a transzállapot ezen vonatkozása háttérbe szorul. A módosult tudati állapotokkal foglalkozó irodalomban néhol megemlítik a szuggesztibilitás kérdését, mint azt a bevezetőben említettük, de ennek vizsgálatára kizárólag hipnózishelyzetben került sor.

A következő kísérletben azt vizsgáltuk, hogy hogyan alakul a személyek szuggesztibilitása utazás közben és ez mennyire hasonlít a hipnózisban mérhető szuggesztibilitáshoz. Hipotézisünk az volt, hogy az

utazás közben megnő a szuggesztibilitás és ennek mértéke nem különbözik lényegesen a hipnózisban megfigyelhető szuggesztibilitástól.

A kísérletben 29 személy vett részt. A személyek kiválasztása és a kísérlet körülményei az 1. kísérletben leírtaknak megfelelnek.

A kísérlet menete

A személyek egyénileg, dobot hallgatva utazást tettek az alsó világba, majd 15 perc utazás után került sor a szuggesztibilitás mérésére.

Egy hét múlva került sor a hipnotikus fogékonyság mérésére.

Mérések

Az utazás közbeni szuggesztibilitás mérése úgy történt, hogy először a személyek utazást tettek az alsó világba. Ez 15 percig tartott. Ez megfelel annak időnek amennyi a Stanford Hipnotikus Fogékonysági Skála alkalmazása során a hipnózis létrehozásához szükséges vagyis a fixáció megkezdésétől a mélyítés végéig.

Ezután a személyek a következő instrukciót kapták:

„Most maradj továbbra is ebben a helyzetben és folytasd az utazást. Segíteni fogok, hogy megtudd, hogy ebben az állapotban gondolataid hogyan hatnak a cselekvésedre. Nem minden ember érzi éppen ugyanazt..."

Ez az instrukció megfelelt az SHSS/B instrukció megfelelő részének, azzal a különbséggel, hogy most sem és a későbbiekben sem beszéltünk hipnózisról. A hipnózis szó helyett mindenütt az „utazás" szó szerepelt. Ezután a 15. táblázatban szereplő szuggesztiók hangzottak el.

Szuggesztibilitási próba	Kritérium
1. Karnehezedés (jobb kar)	Legalább 15 cm elmozdulás a 10 s várakozás végéig.
2. Karmozdíthatatlanság (bal kar)	A 10 s várakozás végéig 1,5 cm-nél kisebb elmozdulás.
3. Ujjzár	A 10 s várakozás végéig nem válik szét a két kéz.
4. Karkatalepszia	A 10s várakozás végéig könyökben 5 cm-nél kisebb elmozdulás.
5. Kézmozgás (szét)	A 10 s végéig legalább 15 cm elmozdulás.
6. Verbális gátlás (születési hely)	A 10 s várakozás végéig nem mondja ki.
7. Hallucináció (szúnyog)	Bármilyen, a hallucinációra utaló mozdulat vagy grimasz a 10 s várakozás végéig.
8. Szemkatalepszia	A 10 s várakozás végén is zárva marad a szem.
9. „Poszthipnotikus szuggesztió" (felállás és nyújtózás)	Bármilyen, a válaszra utaló részleges mozdulat a 10 s várakozás végéig.
10. Amnézia	Feloldás előtt három vagy kevesebb próbára való emlékezés.

15. Táblázat. A szuggesztibilitás mérésére használt próbák.

Közben a dobolás folytatódott. A szemkatalepszia próba után elhangzott az utazás utáni állapotra vonatkozó „poszthipnotikus szuggesztió". Ez arról szólt, hogy az utazásnak nemsokára vége lesz és akkor majd, ha azt látja, hogy a kísérletvezető feláll, ő is fel fog állni és nyújtózkodik egyet, de elfelejti, hogy ilyen szuggesztiót kapott. Ekkor került sor az „amnéziás" szuggesztióra is, miszerint az utazás után semmire sem fog emlékeznie abból, amit tennie kellett, addig, amíg a kísérletvezető nem mondja, hogy most már mindenre fog emlékezni. Mindezek pontosan megfelelnek az SHSS eljárás menetének. Ezután azt mondtuk a személyeknek, hogy lassan induljanak vissza az alsó világból és fejezzék be az utazást. Röviddel ezután a dobolást lassan lehalkult, majd megszűnt és a személyek a saját tempójukban kinyitották a szemüket. Ekkor került sor a „poszthipnotikus szuggesztió" és az amnéziás próba tesztelésére. A személyek utazás közbeni szuggesztibilitásának indikátoraként megszámoltuk, hogy hány szuggesztiblitási próbában teljesítettek a mérési kritériumok felett. A szuggesztibilitás mértékét ilyenformán egy 0 és 10 közti szám jelezte.

Egy hét múlva került sor a hipnotikus fogékonyság mérésére. Ezt egy másik helyiségben végeztük, hogy minél jobban különválasszuk a két kísérleti helyzetet. Fontosnak tartjuk, hogy erre a mérésre minden esetben később került sor, és korábban egyik résztvevő sem volt még hipnózisban, így az utazás helyzetben mutatott teljesítményt nem befolyásolhatták a korábbi hipnózisos tapasztalatok. A mérés a Stanford Hipnotikus Fogékonysági Skála A változatával történt.

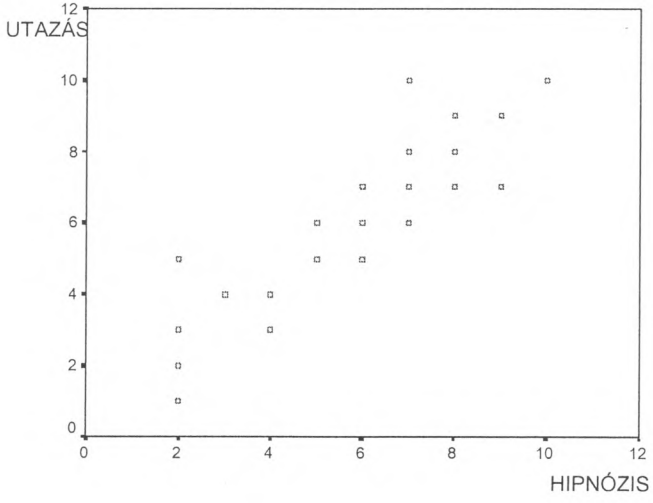
Eredmények

Az utazás alatti és a hipnózisban mutatott szuggesztiblitás pontokat összehasonlítottuk. Az összehasonlítás során azokat a szuggesztibitási próbákat vettük figyelembe, amelyek mindkét helyzetben szerepeltek, vagyis a hipnotikus fogékonyság mérésekor alkalmazott testdőlés és szemzárás próbák eredményét nem számoltuk.

Az eredmények azt jelzik, hogy a dobot hallgatva, az alsó világba tett utazás közben, a személyek szuggesztiók iránti fogékonysága megnő. A növekedés eredményeképpen pontosan olyan mértékben válnak fogékonnyá a szuggesztiókra, mintha hipnózisban lennének.

Az utazás alatt a személyek átlag 5,86 szuggesztióra reagáltak pozitívan, míg hipnózisban ez az érték 5,71 volt. A két különböző helyzetben mért szuggesztibilitás érték tehát nem tért el egymástól („hipnózis" x=5,71; sd=2,52; utazás x=5,86; sd=2,58; az egymintás „t" próba eredménye nem szignifikáns t=0,64 df=27 ns.).

Az utazás és hipnózis helyzetben mért szuggesztibilitás értékek erősen korreláltak (r = 0,89; p < 0,001; n=29).



4. Ábra. Szuggesztibilitás értékek a „hipnózis" és az „utazás" helyzetben (néhány érték azonos pontra esik).

Megbeszélés

Az eredmények szerint az alsó világot járó személyek szuggesztiók iránti fogékonysága nő és megegyezik a hipnózisban mérhető

fogékonysággal. Ez azt jelenti, hogy az utazás közben elhangzó szuggesztiók vagy autoszuggesztiók ugyanolyan hatékonyan képesek a kognitív működést vagy a viselkedést befolyásolni, pszichés és pszichoszomatikus változásokat létrehozni, mint a hipnózisban vagy autohipnózisban. A dob segítségével létrehozott transzállapot e vonatkozása eddig nem sok figyelmet kapott, de az eredmények szerint hatékony terápiás eszköz lehet.

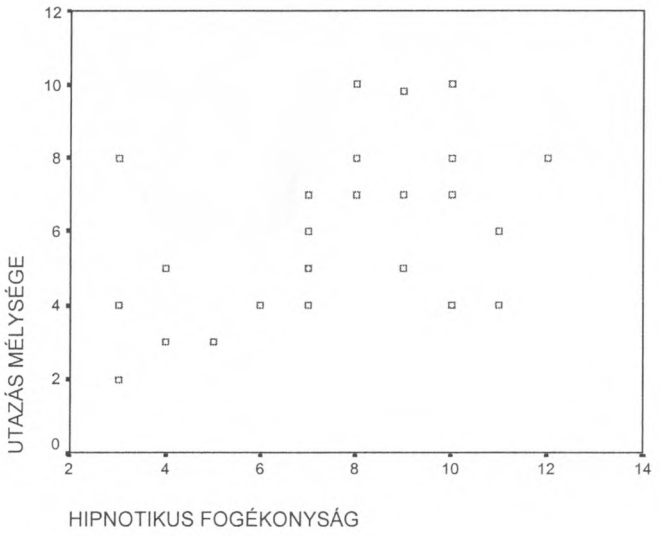
A bevonódást befolyásoló személyiségjellemzők, a hipnotikus fogékonyság vizsgálata

A hipnózissal kapcsolatos vizsgálatok azt jelezték, hogy a hipnózisbeli élmények nagymértékben függenek a hipnotizált személy fogékonyságától. E személyiségjellemző meghatározó eleme az abszorpció, a fantázia és hasonló folyamatok. A sámánokkal kapcsolatos megfigyelések is kiemelték e jellemzők fontosságát. Mindezek miatt feltételeztük, hogy az utazási élményekbe való bevonódás kapcsolatban áll a hipnotikus fogékonysággal.

Az alsó világban utazás tett személyektől azt kértük, hogy a beszámoló után ítéljék meg egy 10 fokú skálán, hogy milyen mélyre jutottak az alsó világban.

Eredmények

Az eredmények azt jelzik, hogy az alsó világba való lejutás mélysége korrelált a hipnotikus fogékonysággal, minél fogékonyabb volt valaki, annál mélyebbre jutott az alsó világban ($r = 0,5$; $p < 0,01$).



5. Ábra. A hipnotikus fogékonyság és az alsó világban tett utazás mélysége.

Megbeszélés

Az utazásba bevonódás és a hipnotikus fogékonyság közötti pozitív korreláció azt jelenti, hogy a hipnotikus fogékonyság szempontjából fontos személyiségjellemzők az utazási élményekben is szerepet játszanak. Ez a korreláció ugyanakkor nem túl erős, ami azt jelzi, hogy alacsony fogékonyságú személyek is élhetnek át viszonylag magas bevonódást. Ez szintén az indirekt hipnózisok és sámántranszok közti korábban többször említett hasonlóságra utal. Az indirekt indukciós technikák fő eredménye az, hogy segítségükkel alacsony fogékonyságú személyek is képesek átélni transzállapotot. Hasonló jelenséget figyelhetünk meg itt is.

Az utazás és a drogok

Mint Harner és Castagneta beszámolóiból és Grof korábban ismertetett vizsgálataiból láthattuk, az alsó világ vagy a tudattalan elérését a hallucinogén drogok is segíthetik. A következő kísérlet azt vizsgálta, hogy a hallucinogének hatása alatt átélt élmények milyen formai és tartalmi hasonlóságokat mutatnak a dob hallgatása alatt tett utazás közben átélt élményekkel (Földesi 1999). Bár a kísérletben részvevő személyek száma meglehetősen alacsony volt és a kísérleti módszertan szigorú elveit sem lehetett maradéktalanul betartani, az eredmények figyelemre méltóak.

Személyek

A kísérletben 12 fő vett részt, akik húsz és harminc év közötti fiatalok voltak és mindnyájan fogyasztottak hallucinogéneket kisebb nagyobb rendszerességgel, elsősorban marihuánát vagy hasist. A kísérletek név nélkül folytak, semmilyen személyes azonosító adatot nem kérdeztek a személyektől. A kísérletekre a „drogtörvény" bevezetése előtt került sor.

A kísérlet menete[3]

A kísérletben a személyeket kitöltötték a PCI élményfeltáró kérdőívet, és ezen értékelték egy tipikus drogos élményüket. Ezután a dob hallgatása mellett utazást tettek az alsó világba. Az instrukció és a kísérlet egyéb körülményei a korábbi kísérleteknek megfelelőek voltak. Az utazás végén a résztvevők a PCI kérdőív segítségével értékelték az utazás közbeni élményeiket.

Eredmények

A drogos élményeket és a sámánutazás élményeit egymintás „t" próbákkal összehasonlítva a két élmény között lényeges különbségek

[3] Ezeket a kísérleteket Földesi Enikő végezte, a munkacsoport munkájához kapcsolódva, szakdolgozati munkájaként.

voltak. A drogok hatására a személyek nagyobb mértékben érezték megváltozottnak tudatállapotukat. Ez elsősorban a testkép és az idő észlelésében észlelt nagyobb változásokat jelentette. A hallucinogének hatása átélt élményeket több belső beszéd kísérte, és kevésbé emlékeztek rájuk, mint a dob kíséretével tett utazás alattiakra. Érdekes, és lényeges különbség a kétfajta élmény között, hogy a drogos állapotokhoz több kellemes érzés kapcsolódott. Elsősorban a szeretet és az öröm érzése volt lényegesen erősebb azokban az állapotokban. Ebben szerepe lehet annak, hogy a dobos utazásra egyedül, idegen környezetben került sor, míg a drogos élményekre általában vidám körülmények között, összeszokott társaságban.

PCI skála neve	**Drogos állapot átlaga**	**Sámánutazás átlaga**	**P<**
Pozitív érzelmek	3,78	1,89	0,01
Szeretet	3,7	1,5	0,01
Öröm	4,5	3	0,05
Testkép	4,13	3,06	0,05
Idő	5,43	3,53	0,05
Megváltozott tudatállapot	5,13	3,53	0,05
Belső dialógus	2,95	0,45	0,05
Emlékezet	3,56	4,73	0,05

16. Táblázat. A drogok hatása alatti és az „utazás" élmények összehasonlítása.

A beszámolókból az is kiderült, hogy a személyek nagy részének voltak a sámándob hallgatása alatt olyan élményei, mint amilyeneket a hallucinogének fogyasztásakor már átélt.

Az egyik fiú a dob hallgatásakor azt élte át, mint amikor bélyeget használt:

„Ahol kijön a víz, oda bementem valami által és így észrevettem és kinyitottam a szemem és ugyanaz, mint a bélyegnél is. Ilyen pici apró kockákban láttam mindent, kinyitottam a szemem és csúszkált minden az egész szobában."

Volt, aki a testi érzések szintjén élte át ugyanazt:

„Hasonlított, a testi élményekben mindenképpen. Kicsit több volt, mint amit én tapasztaltam."

„Belül olyan érzés volt, tudod ilyen furcsa érzés indul el a gyomrodnál és akkor ez így szétmegy mindenhova a kezedbe, meg a lábadba. Hasonló volt."

Egy másik fiú ugyancsak hasonlóan élte meg:

„Ilyen plazmából álló valamik, amik megváltozott tudatállapotban jelentkeznek, szóval úgy láttam azokat a dolgokat is, amik csak betépve vagy meditálás közben jönnek be."

Egy fiú kb. 5 perc után félbeszakította az utazást. Neki teljes egészében egy olyan élményt idézett fel a dobolás, amit már egyszer a szer hatása alatt megtapasztalt:

„Azt a kőlépcsőt már láttam egyszer, amikor bevoltam szívva. Középkori kazamatákban van ilyen kőlépcső. Elindultam ezen, leérte valahová, ahol sötétség volt. Volt ott egy ajtó. Nem mentem tovább, mert az már a halállal volt kapcsolatos."

Megbeszélés

A hallucinogének hatása alatt átélt jellegzetes élmények, és a sámánutazás alatti élmények között, a hasonlóságok mellett, lényeges különbségek is voltak. A különbségek lényege az volt, hogy a droghatások alatt nagyobb változások következtek be az idő és a testhatárok észlelésében, továbbá több öröm és vidámság kapcsolódott ezekhez az élményekhez. Valószínű, hogy a perceptuális változások a szerek általános hatása miatt jöttek létre, míg a pozitív élmények inkább a vidám biztonságos környezetnek tulajdoníthatók.

Több személy arról számolt be, hogy a sámánutazás alatt látott képek ugyanazok voltak, mint amelyeket drog hatása alatt is látott már. Ez azt jelzi, hogy az élmények nem csupán a sámándob, a hipnózis vagy a drog közvetlen hatására jönnek létre, hanem jelentős szerepet játszanak bennük az átélő személy pszichodinamikai sajátosságai.

Összegzés

A hipnózissal, autohipnózissal, meditációval kapcsolatos kísérleti és terápiás adatok, a sámánizmussal foglalkozó irodalom valamint saját tapasztalataink alapján feltételeztük, hogy a sámándobot hallgató személyek, miközben képzeletbeli utazást tesznek az alsó világba, megváltozott tudati állapotba kerülnek. Feltételeztük továbbá, hogy az állapot hasonló a hipnózishoz, ebben az állapotban is fokozódik a szuggesztiók iránti fogékonyság, személyiségtényezők is befolyásolják a bevonódás mélységét, továbbá hogy a transzállapot létrejöttében meghatározó szerepe van a dobnak. Hipotéziseink igazolására kontrollált feltételek mellett laboratóriumi kísérleteket végeztünk, amelyek során a neosamanizmus „utazás" jelenségét a hipnóziskutatásban alkalmazott módszertani megoldások segítségével vizsgáltuk. Az élményeket a Phenomenology of Consciousness Inventory élményfeltáró kérdőívvel valamint számítógépes tartalomelemzéssel mértük. Mértük továbbá a szuggesztiók iránti fogékonyságot és a bevonódás mélységét.

Az eredmények azt jelzik, hogy az utazás közben a személyek élményei szignifikánsan megváltoznak az éber kontrollcsoporthoz képest. Éntudatuk határozatlanabbá vált, köztük és a környező világ között elmosódottabbak voltak a határok, megváltozottnak érezték a dolgok jelentését, megváltozott az észlelésük, megváltoztak az élményeik, elsősorban az idő múlását és a testi érzéseiket érezték másnak. Összességében a személyek a szokásostól lényegesen eltérőnek észlelték tudatállapotukat.

Ha az utazás közben nem szólt a dob és a személyek csendben járták az alsó világot, akkor az élménybeli változások kisebbek voltak. A változások iránya az előzőhöz hasonló volt, de nem érte el a szignifikancia szintjét. Ez némiképp meglepő eredmény, mivel az ehhez a helyzethez rendkívül hasonló meditációs, vagy leuneri terápiás helyzetet az irodalom egyértelműen módosult tudati állapotnak tekinti. Lehetséges, hogy túlságosan alacsony volt a kísérletben részvevő személyek száma és a nagy egyéni különbségek ill. az adatok nagy szóródása miatt nem érte el a különbség a szignifikancia szintjét, de az is lehet, hogy e problémák csökkentésére célszerűbb lett volna önkontrollos kísérleti elrendezést alkalmazni. A kapott tendencia mindenesetre a megfogalmazott hipotéziseknek megfelelő volt.

A PCI kérdőívre adott válaszok szerint a dob hallgatása mellett utazó személyek élményei lényegesen nagyobb mértékben változnak meg, mint azoké, akik csendben teszik ugyanezt. A dob melletti változások ugyanakkorák vagy nagyobbak, mint a hipnózisban átélt változások. Nagyobb mértékben változik meg a külső és belső világ észlelése. A dolgok jelentésének észlelését a dobot hallgató és a dob nélkül, csendben utazó csoport egyaránt jelentősen nagyobb mértékben érezte megváltozottnak, mint a hipnózisos csoport. Lehetséges, hogy ennek az oka az, hogy a hipnózis helyzetben a személyek egy kötött, a személyiséget felszínesebben érintő képzeleti instrukciót kaptak, míg a másik két helyzetben, az alsó világban tett utazások nagyobb lehetőséget adtak arra, hogy a saját útjukat járják és fontos tudattalan tartalmakkal találkozzanak. A „utazás" és „képzelet" csoport további összehasonlítása azt jelezte, hogy a dob hatására nagyobb mértékben változott a testkép oldódott fel az én és a személyek kevésbé érezték racionálisnak a képzeleti folyamataikat. Mindezek megerősítik azt a feltételezésünket, hogy a dob jelentős szerepet játszik a transzállapot létrejöttében illetve a primer folyamatok hangsúlyosabbá válásában. Mindezek eredményeként a dobot hallgató csoport szubjektív bevonódása erősebb volt, ők mélyebbre jutottak le az alsó világban.

A dob hatását jelzi az, hogy a dobot hallgató személyek beszámolóiban számos olyan tartalom volt megfigyelhető, amely a dobhoz hasonló monoton ritmust tartalmazott. Feltételezzük, hogy az ilyenfajta vonatzakatolás, csille-kattogás stb. a dob hangja által kiváltott asszociációk eredményeként jelent meg a személyek élményeiben. Néhány esetben szívritmusra, születésre utaló gondolatok, képek is megjelentek. Lehetséges, hogy mindezek a dob indirekt hatásai, amelyek az indirekt hipnózisoknál alkalmazott asszociációs stratégiákhoz hasonlóan rejtetten de igen hatékonyan befolyásolják a személyek képzetáramlását. Erre utal az is, hogy a sokan arról számoltak be, hogy az alsó világban tett útjukat teljesen a dob kontrollálta. Nem engedte őket megállni, hanem vitte, sodorta őket magával, és ha szerettek volna elkanyarodni valamerre, azt sem engedte a dob, hanem úgy érezték, hogy viszi őket tovább.

Az utazásokról szóló beszámolók tartalomelemzése azt jelzi, hogy a dobot hallgatva a személyek gyorsabban lejutottak az alsó világba és inkább természetes, mint mesterséges lejáratot találtak. Az alsó világban voltak kellemes, néha csúcsélményszerű érzések, de az alsó világban tett utazás legjellemzőbb érzése mégis inkább a félelem és a szorongás. Ezek a kellemetlen érzések nem a lejutás módjához és sebességéhez

kapcsolódtak, hanem az alsó világban való találkozásokhoz, vagyis a tudattalan tartalmak megjelenéséhez.

Gottshalk tartalomelemzéssel kapcsolatos elmélete alapján feltételeztük, hogy a transzjegyek megjelennek az utazásokról szóló beszámolókban. Tartalomelemzési kategóriáink alapját azok a szubjektív változások képezték, melyeket a megváltozott tudati állapotokkal foglalkozó irodalom által egybehangzóan a transzállapot jegyének tekint. Feltételeztük, hogy az általunk alkalmazott kevéssé strukturált beszámolási helyzetben ezek a jegyek megjelennek a beszámolókban. A dobot hallgató és a PCI kérdőív szerint mély transzot átélő, valamint a dob nélkül utazó, a kérdőív szerint lényegesen kisebb tudati változásokat átélő személyek beszámolóit tartalomelemezve azt találtuk, hogy a transzjegyek lényegesen gyakrabban megjelentek a dobot hallgató vagyis transzot átélő csoport interjúiban. A legfontosabb transzjegyek a testi érzések voltak, mint pl. a forgás vagy süllyedés, valamint a transzcendens érzések és a testi-lelki ellazulás.

Feltételeztük, hogy a transzállapotban, a primer folyamatok növekvő szerepe miatt az utazások több váratlan, eredeti fordulatot tartalmaznak. A dobot hallgató, vagyis a módosult tudati állapotot átélő csoport beszámolói a független értékelők megítélése szerint valamivel kreatívabbak voltak. Ez a különbség nem volt szignifikáns, csupán tendenciáról van szó, de egybevág a többi lényeges változással, ezért említését lényegesnek tartjuk.

A módosult tudati állapotok szempontjából a dobolás legfontosabb jellemzője a monotonitás. A monoton dobolás minden helyzetben jelentős élményváltozást váltott ki. A másik lényeges tényező a hangerő volt. A hangosabb dobolás nagyobb élményváltozást, mélyebb transzot eredményezett. Nagyobb volt a regresszió, jobban megjelentek a tudattalan irracionális tartalmak. A résztvevők a hangosabb dobolást hallgatva határozottabban érezték azt, hogy elveszítik a kontrollt és mindezek együttesen nagyobb félelmet váltottak ki.

Megvizsgáltuk a személyek szuggesztiók iránti fogékonyságát, miközben járják az alsó világot, és transzállapotban vannak. Az eredmények azt jelzik, hogy az utazás közben a személyek ugyanolyan mértékben válnak fogékonnyá a szuggesztiókra, mint hipnózisban.

Végül megvizsgáltuk az utazás közbeni szubjektív bevonódás mértékét és azt találtuk, hogy az függ a személyek hipnotikus

fogékonyságától. Ez a kapcsolat ugyanakkor csupán mérsékelt pozitív korreláció volt, ami azt jelenti, hogy alacsony hipnotikus fogékonyságú személyek is képesek viszonylag mélyre menni az alsó világban. Ez a jelenség szintén hasonló az indirekt hipnózisoknál tapasztaltakhoz. Mindenki képes arra, hogy transzélményeket éljen át, de a saját útját kell ehhez megkeresni.

Az előzőeket összegezve, a kísérleti eredmények azt jelzik, hogy a sámánutazás rendkívül gyors és jelentős tudati állapotváltozást eredményez. Olyat, melynek szinte lehetetlen ellenállni és a változások legalább akkorák, mint amelyeket hipnózis segítségével érhetünk el. A dob igen hatékonyan irányítja a képzeleti folyamatokat. A sámánhitű népeknek igazuk van, amikor azt mondják, hogy a „dob a sámán lova", amely egy másik valóságba repíti lovasát.

Az utazási élmények valószínűleg két, egymással kapcsolatban álló tényező eredményeként jöttek létre. Az egyik maga a transzállapot aspecifikus hatása. Ennek lényege, hogy a módosult tudati állapotokban jelentősen megváltozik az észlelés, az idő és a testkép megváltozottnak tűnik, az énhatárok feloldódnak, az illető egynek érzi magát a mindenséggel. A személy a lét egy alapvetően más aspektusát tapasztalja meg.

Az utazásélmények másik részét a tudattalan tartalmakkal való találkozás képezi. Az alsó világban történt találkozások a beszámolók szerint gyakran igen fontos érzésekkel, problémákkal álltak kapcsolatban. Néha az átélő személy számára világos volt egy adott alak vagy szimbólum jelentése, máskor csak érezte, hogy fontos élményeket él át. Feltételezésünk szerint az utazás több más pszichoterápiás eljárás által használt technikai megoldáshoz hasonlóan, a tudattalannal való találkozás jelenti.

A különböző meditációs és pszichoterápiás módszerek alkalmazása során a személyek gyakran leszállnak egy barlang vagy a tenger mélyére, várnak az ingoványból vagy az erdőből megjelenő lénnyel való találkozásra. Mindezek sok fájdalommal, félelemmel járó, emberpróbáló találkozások, amelyek erős ént, fokozatosságot, technikai képzettséget igényelnek és melyek eredményeként az én erősebbé, integráltabbá és tudatosabbá válhat. Tapasztalataink szerint a sámánutazás hasonló lehetőségeket és kockázatokat rejt magába.

Az alkalmazott kérdőíves élményfeltáró módszerrel és a számítógépes tartalomelemzéssel az utazást kísérő szubjektív változások

jól megragadhatóak voltak, és a szükséges finomítások után a módszer valószínűleg eredményesen alkalmazható a különböző úton létrejött tudatállapot változások minőségi és mennyiségi jellemzőinek megragadására.

A kísérletek legfontosabb tapasztalata számunkra az, hogy az utazás során a személyek rendkívül fontos élményeket éltek át. Bár az utazások sok félelemmel és szorongással jártak, mégis mindegyikük azt mondta, hogy máskor is részt venne ilyesmiben. Az egyik személy fél nappal a kísérlet után azt mondta, hogy azóta egyfolytában azon gondolkodik, hogy mit is jelent a világban a szeretet és a felelősség.

A résztvevők érdeklődésből, általában két egyetemi óra között, különösebb elvárások nélkül vettek részt a kísérletekben. Nem volt szent tisztás, sem kitüntetett időpont. Az ősi sámántechnika erejét jelzi, hogy az emberek így sem bánták meg, hogy megjárták az alsó világot, ahol néha fájdalmas dolgokat tapasztaltak, de sohasem jöttek vissza üres kézzel.

UTAZÁSOK,
interjúk a kísérletből

A kérdőívek skálaértékei, az átlagok, szórások és varianciák statisztikai elemzése segít abban, hogy a lényeges változásokat elkülönítsük azoktól, amelyeket nem jelentősek vagy csupán a véletlen okozza azokat. A tartalomelemzés is nagyfokú leegyszerűsítést jelent, kiemeljük a lényegesnek gondolt tartalmakat, és azok előfordulási gyakoriságát vizsgáljuk. Az interjúkban megjelenő élmények sokkal színesebbek, mélyebbek és személyesebbnek. A következő néhány interjú alapján pontosabb képet alkothatunk arról, hogy milyen az alsó világban vagy a tudattalanban utazni. Természetesen erről legtöbbet maguk az utazók tudhattak meg.

Először... először olyan érzésem volt, hogy valahogy a szív jelent meg, és a szívnek a dobogása. És utána viszonylag hamar egy ilyen kör közepén találtam magam, egy ilyen, hát ilyen, indián törzs, nem tudom. Tehát mindenképpen valami afrikai buliban voltam, középen és akkor ott próbáltam, tehát ugye a zenére olyan jó volt úgy elengedni magam. És volt egy olyan érzésem, mintha ott eltűnhetnék, ott a kör közepén. De nem tudtam eltűnni, úgyhogy nem tűntem el. És akkor utána egy idő után azt vettem észre, hogy tulajdonképpen a lejáratokat keresem. Mert aztán... Utána volt egy olyan is, amikor egy ilyen katonai, egy ilyen katonai alakulat... közé keveredtem valahogy, az Budapesten volt azt hiszem és azon a rácsos lejárón próbáltam lejutni, de ott sem sikerült lejutnom. Aztán a szív az néha így vissza-visszajött, tehát ott... próbáltam abban próbáltam feloldódni, de nem ment. Aztán utána volt egy olyan, amikor két cintányér között éreztem a fejemet, ott aztán végképp nem sikerült... az ott nem. És aztán úgy döntöttem, hogy a fa az jó lesz, tehát ha a fa odúba ha bebújok, ott jól le lehet jutni. És aztán az sikerült is. És akkor pillanatok alatt egy kisegér lettem és akkor ott jöttem-mentem egy bizonyos szinten, de az volt az érzésem, hogy vízszintesen haladok, tehát nem lefelé megyek. De közben néha vakond lettem, tehát ott egy időt eltöltöttem, megnéztem, hogy hogy éreztem magam. Érdekes, mert hogy azt gondoltam volna, hogy amit ott tapasztalok, attól félnem kéne. Sötét volt, meg nedves volt, meg... piszkos volt, de nem. Ez egy olyan nagyon jó termőföld volt, az az igazi fekete föld. És olyan jó volt, nem dohos szaga volt, hanem nedves szaga volt, de olyan termő. Úgyhogy ott jól elvoltam egy darabig. De aztán úgy

döntöttem, h most már valahogy lejjebb kéne jutnom innen és akkor... és akkor, igen... és akkor, kisegér maradtam és ez az egér így elkezdett valahogy megkapaszkodott valamiben, egy kötélben vagy, azt hiszem, hogy kötél volt és azon elkezdtem egyre lejjebb csúszni. És ez teljesen azonosított, egybeolvadtam a zenével teljesen, egy ilyen spirális alakban elindultam lefelé, amiben mindig megvolt egy pontja a mozgásnak, ahol mindig meg lehetett egy pillanatra pihenni és így lehetett lefelé menni. És egyre lejjebb-lejjebb-lejjebb mentem. És közben feltűnt, hogy már lehet hogy nem is egér, de már nem tudom, hogy mi az ott, de van ott valami még ezen a kötélen és megérkeztem valahová, ahol világos volt. Talán ilyen rózsaszínes-pirosas világos valami volt és akkor ott lógtam egy darabig és nem tudtam eldönteni, hogy itt most mi is van. Jó volt lógni, de végül is, úgy gondoltam, hogy most itt nem kéne tovább lógnom, körülnéztem és volt ott valami ilyen perem, ilyen fehéres-rózsaszínes-pirosas, valami ilyesmi környezetben voltam. Nem tudom, honnan jött a fény, de világos volt. És akkor ott kimentem erre a peremre, tehát elengedtem a kötelet és kimentem a peremre és ott leültem egy kicsit, és lefeküdtem és akkor az ott olyan jó volt, mert úgy belefeküdtem ott, azt hiszem hogy az talán nyálkás lehetett, de nedvesnek biztos, hogy nedves volt, és meleg, ez is biztos. Szagot nem éreztem, azt próbáltam eligazodni, hogy azt érzek-e, de nem éreztem. És akkor ott lefeküdtem és olyan jó volt egy pár percig. Fogalmam sincs, hogy mennyi idő volt, szóval ott lefeküdtem egy darabig és ott élvezkedtem. De egyszer csak föl kellett keljek. És akkor megint megfogtam ezt a kötelet és elindultam lefelé. Már megint megjelent bennem egy olyan érzés hogy, tehát fekete volt utána már, tehát ezt egyértelműen tudtam, hogy most a feketeségbe megyek lefelé és hogy hova a fenébe megyek, fogalmam nem volt és akkor mentem lefelé és még ugyanebben az állapotomban voltam, aztán egy idő után feltűnt, hogy már nem... nem, először azon gondolkodtam, hogy mi lenne, ha elengedném a kötelet és akkor elengedtem, újra elkaptam, elengedtem, újra elkaptam, és utána a végén elengedtem a kötelet és akkor rájöttem, hogy amikor tulajdonképpen... tehát hogy úgy már nincs meg a testem. És akkor csak úgy voltam ebben a feketeségben, és akkor egyszer csak azt éreztem... Egy jó ideig csak úgy voltam, valahogy együtt voltam ott a valamivel, és akkor egyszer rádöbbentem, hogy én most tulajdonképpen vízben vagyok, de ez a víz akkor még fekete, tehát akkor úgy éreztem, hogy vízben vagyok, de fekete volt minden. És amikor megjött, hogy vízben vagyok, úgy elkezdett egy ilyen vizes élmény, tehát hogy mintha egy folyónak a része lennék. És akkor a folyóval azzal mentem egy darabig, aztán rájöttem, hogy kéne itt nekem valamilyen játékot játszanom, mert

hogy az úgy unalmas, hogy csak úgy folyok, és akkor arra jöttem rá, hogy a vízből mindig jönnek ki páracseppek, és akkor ebből a páracseppekből... de ezt utólag tudtam, hogy játszom, tehát először csak azt vettem észre, hogy most én nem egy vízcsepp vagyok, hanem tulajdonképpen mint egy ilyen szirén, kiemelkedtem a vízből. És utána megnéztem, h mi ez és akkor jöttem rá, hogy ez egy ilyen illúzió talán, a szél meg a víz össze tud hozni és ebből lett egy alakzat, és az voltam én. Utána rádöbbentem, kicsit így hátulról valahogy ráláttam saját magamra és rájöttem, hogy ez nem csak egy szirén, hanem egy kobrakígyó is lehet, mert hogy a haj pont olyan alakot formáz, mint egy kobrakígyó. És akkor utána visszamentem megint a vízbe, tea volt a mederben és akkor azt vettem észre, hogy kezdek szilárdulni és akkor meg hajó lettem és akkor hajóként mentem tovább, és akkor... Ja, közben, közben mindig amikor ebbe a sötétbe kerültem, volt ott testi érzés, tehát amikor először is bementem a sötétbe, tehát egérként is ereszkedtem lefelé, akkor is ilyen viszketések meg ilyen testi érzések jelentkeztek. És itt is, amikor a hajón voltam és amikor utána... a hajó után.. igen, megérkeztem egy torkolathoz amivel egy nagyobb vízbe bementem és akkor ott egy jó ideig úgy mentem, mentem, mint a hajó, bennem, voltak azt hiszem, utasok talán, de ez nem volt annyira lényeges, és akkor mentem-mentem a hajóval, és nem tudtam, hogy hova megyek. Ez egy ilyen teljesen... csak úgy mentem. És akkor egyszer csak azt vettem észre, hogy megint elindulok lefelé és akkor az megint egy ilyen nagy fekete, az egy cső, eszembe jutott ezek a vidámparki csövek is, egy ilyen fekete cső volt. És akkor megint olyan volt, hogy most már nem is hajó vagyok, hanem már nem is tudom, hogy hol vagyok meg mi vagyok, és akkor megint jött ez az élmény, hogy ott összeolvadok ezzel a feketeséggel, de az volt az érzésem, hogy egyfolytában szűkül, folyamatosan szűkül. Közben az is lett az érzésem, hogy ha ez szűkül, akkor egyszer vége kell hogy legyen, de hát mi lesz akkor, ha vége lesz. Mert én nem akartam, h vége legyen. És akkor... az történt, hogy így belementem, tehát elértem a beszűküléshez, tehát tényleg beszűkült és akkor utána úgy döntöttem, h egy kicsit visszajövök, és ott találtam egy kijáratot, és akkor kimentem és megnéztem kívülről, hogy miért szűkült be. És igazából ezt már nem tudtam teljesen megnézni, hogy most ott csomó van rajta vagy pedig így tényleg össze van szűkülve vagy valami ráesett vagy mi történt vele, mert akkor kezdett halkulni a zene. Tehát akkor én kívül voltam, és néztem kívülről ezt a fekete csövet. Kívül nem tudom, milyen szín volt, azt nem tudom. De akkor még egyértelműen olyan semmilyen állapotban voltam és amikor elkezdett halkulni, tudtam, hogy vissza kell jönnöm és akkor gondolkodtam, hogy most akkor hogy jöjjek vissza. És ilyen hirtelen nagy

lettem, de rájöttem, hogy ez így nem stimmel ide. Tehát hogy így hirtelen, ez így nem megy. Úgy döntöttem, hogy visszabújok és mindent végigcsinálok, ahogy lementem, és végül is, ez nagyjából sikerült is, de az utolsó fázisban, tehát az utolsó fázisban nem tudtam teljesen, tehát az egér már nem volt meg, meg a fa sem volt meg. És éppen ezért még egy darabig nem jöttem teljesen vissza. Tehát ennyi, durván szerintem. Érdekesek voltak a testi érzések, amikre felfigyeltem, ezek a viszkető érzések mindig akkor voltak, amikor ebben a fekete semmiben lebegés volt. Ennyi.

Hát, biztos, h sok minden, ami ilyen zavaros megfogalmazású, az már képileg is nagyon zavaros volt helyenként, amit átéltem, de az elején így azt éreztem, mint hogyha már húzna valami valamerre, de még így ilyen huzavonát, küzdelmet, hogy a tudatom még akarja tartani a kontrollt, de mellesleg meg már így el is kellene indulni valahová és akkor megtalálni a lejáratot nagyon sokáig, legalábbis én úgy éreztem, hogy borzalmasan sokáig tratott. Először vmi fehér világban vagy fehér felületen kezdtem el mozogni és akkor ebből így átváltozott egyre sötétebbre és sötétebbre és ez a sima, felület rücskösebbé meg ilyen plasztikusabbá is vált és... de hogy így volt egy olyan tudatos képem, az még előtte bejött, hogy biztos valami forrongó kráterszerű lesz az én átjáróm, és hát, hát így azt így próbáltam keresgélni, de nem sikerült, akkor arra gondoltam, hogy talán repedés ezek mind ilyen gondolati szinten működtek és egyszer csak megjelent ebből a falból, ami így előttem volt egy koponyaszerű üreg és ott nagyon sokat tétováztam hogy most bemenjek vagy mi legyen és hogyan ... és nem is tudom igazából hogy a száján vagy a szemén jutottam-e be, nem volt egészen világos, pont ebből a tétovázásból fakadóan. És amikor beléptem, akkor még mindig voltak ilyen kételyeim hogy most bent vagyok vagy kint vagyok és egy idő után elkezdtem azt érezni, hogy így fizikailag elkezdek magamon kívül létezni... élni vagy nem tudom pontosan megfogalmazni és az, ahol bejutottam, az csak valamilyen átmeneti szakasz vagy átmeneti állapot, mert hogy nagyon sötét volt, nagyon, ez a meleg, nyirkos érzés vett körül. És így ki tudtam magam körül tapogatni a kontúrokat, de nem, minden olyan nagyon elmosódott volt. És hát ez még ilyen, hát nem tűnt olyannak mint ha egy világ lehetne, csak valamiféle átjáró. És aztán átéltem olyan három-négy ilyen zuhanásszerű élményt, ahol mindig újra lejjebb és lejjebb jutottam, viszonylag nagy, hirtelen, mozgásos... tehát hogy ilyen esés-szerű mozgással, és mindig újabb és újabb üregekbe jutottam, amik továbbra is

ilyen hullámzóak és elmosódottak voltak. És aztán, aztán, az egyik zuhanásnál, most így utólag meg is vagyok lepődve, hogy jutottam valahova, nem csak bucskáztam tovább és tovább, lejutottam egy olyan helyre, ami már világnak is tűnt számomra, és ez egy ilyen, hát, ami, ami először föltűnt magából az engem körülvevő dolgokból, hogy fölöttem madarak repkednek. És nagyon békés meg nyugodt volt az egész környezet, ami körülvett és ilyen, és, és aztán ebből, ahogy felálltam, vagy elindultam tovább, ami nagyon, nagyon izgalmas volt, hogy különböző színekben jelentek meg világok, de egymást követően, tehát először volt egy kék, buja növényzet és aztán meg átjutottam valami rózsaszín, vagy ilyen pinkes és nagyon fénylő helyre, és ekkor már így kezdtem egyre feszültebbnek vagy feszesebbnek érezni az izmaimat is, a szememet azt végig nagyon... tehát amikor már azt éreztem, hogy hat rám a dobolás, akkor már így mindig rebegtek a szempillám, meg úgy éreztem, hogy nagyon az arcizmaim is, lehet, hogy nem így volt, de érzés szintjén ez volt, és amikor, amikor ebből a rózsaszínű világból továbbléptem, akkor , akkor már különböző élőlények jelentek meg körülöttem, farkas meg... a madarak továbbra is. De hirtelen nagyon félelmetessé vált az egész, és nagyon, tehát így nagyon szorongáskeltő és nagyon, nagyon intenzívvé és nagyon támadóvá, és akkor már az összes izmom megfeszült és azt éreztem, hogy mozgok, holott szerintem nem mozogtam a valóságban, meg hogy csapkodok magam körül, de ez szerintem nem volt így, csak képzeleti szinten. És ... aztán ebből a helyzetből nagyon hirtelen ilyen bucskázás-szerű élménnyel bekerültem valami vizes közegbe. És ott így fizikailag nagyon érezhető volt a közeg. Szóval hogy lassabban mozogtam benne, sokkal lassabban, és ilyen, nagyon óvó-védő és simogató volt ez az egész közeg. Viszont... nagyon nem tudtam eldönteni, kint van, rajtam kívül a közeg vagy én vagyok együtt a közeggel egy létező. És ilyen hullámszerű testi reakcióim voltak magamnak is, és aztán ott, onnan feljutottam, ennek a folyadékszerű dolognak a tetejére, és ott így lebegtem egy darabig. És azt hiszem, akkor már azt hiszem, kezdett halkulni meg lassulni a zene, és akkor így, ilyen nagyon elnyújtózva és kényelmesen és semmivel nem törődve, egy ilyen békés, vetigmált állapotban, ahogy ott feküdtem, egyszer csak rájöttem, hogy minden egyes lélegzetvételem minden egyes dobolással így hajt fölfelé. És hogy.. hát madárnak éreztem magam. És így elkezdtem ... ez is egy elég intenzív mozgásos élmény volt, hogy mintha minden egyes lélegzetvétel megmozgatná az izmaimat és hajtana felfelé egyre jobban. És aztán az, hogy így madár vagy meg így, szóval az eléggé összemosódott, és ezekkel a mozdulatokkal egyre följebb és följebb jutottam. És aztán nem tudtam, hogy hogy lehetne innen kimenni, ami egy

kicsit furcsa volt, mert hogy ott ilyen toporgás-szerűséget éreztem, hogy most tényleg lassult-e a zene és hogy most én figyeltem-e erre, meg hogy most én nem akarok elmenni, de kéne is, és akkor így, ami nagyon izgalmas volt, hogy abból a pici lényből, ami följutott, elkezdtek egyre kijjebb és kijjebb terjedni a határaim. És aztán a kilépés az úgy történt meg, hogy az én saját arcom vált azzá az átjáróvá, vagy azzá az arcformává ami az elején a koponya volt és amikor a zene elkezdett ... tehát így egyre inkább megszűnni, akkor így azt éreztem, hogy még nem tudom kinyitni a szememet, de egy idő után már így klassz volt, hogy ha kinyitom a szeme, akkor már így kilépek. És hogy még nem megy, még nem megy, de egyszer csak azt éreztem, hogy most már menne, de még nincs vége a dobolásnak, még nincs vége és amikor vége lett, akkor már nagyon könnyedén ki tudtam nyitni a szememet, de előtte, meg amikor még csak így próbáltam megtalálni a kifelé való utat, a kifelé való átjárót akkor már biztos voltam benne, hogy képtelen vagyok kinyitni a szememet, bármi is történik. És most körülbelül ennyi jut eszembe, de hát ennél azért sokkal több történt.

Hát, próbáltam azt a lejáratot keresni, nem tudom, meddig ültem csak így, becsukott szemmel, éreztem, hogy sötét van, nem jött semmi kép, hallgattam ezt a dobolást, elég sejtelmes lett tőle, és aztán egyszer csak hirtelen bevillant egy kép előttem, abban a stílusban, mint a magyar népmeséket szokták rajzolni, fekete, piros és sárga színekkel, egy hatalmas hosszú lépcső lefelé, tűzcsóvákkal, lángnyelvekkel mellette, és akkor megjelent ez a lejárat. Aztán elindultam lefelé, akkor hirtelen megint megszűnt, akkor nem láttam megint semmit, aztán egyszer csak egy világoskék háttér és zöld mező, tehát kék az ég, zöld a fű, de ez csak egy olyan pár pillanatra villant be, aztán éreztem, hogy egyedül vagyok. Úgy folytak a gondolataim, de... úgy próbáltam keresni bennük valamit, de azt se tudom, hogy mit és azt se tudom, hogy igazából mi is volt ez az egész. Csak annyi, hogy egyedül éreztem magam. Aztán, ahogy ez a dobolás erősnek tűnt és éreztem, hogy kezd kalapálni a szívem, lüktetett elég erősen, kicsit olyan feszült állapotba jöttem és most vettem csak észre, hogy tisztára kiizzadt a tenyerem. Folytak a gondolataim, olyan sok mindenre nem emlékszem így vissza, nem tudom, hogy mire gondoltam úgy igazából. Egyszer megjelent egy vonat képe, ahogy ülök a vonaton és elsuhan mellettem irtózatos gyorsasággal a táj. Száguldás érzésem volt, aztán hirtelen elszédültem. És akkor mint hogyha megforgatták volna

körülöttem az egész szobát. Akkor úgy éreztem, hogy meg kell kapaszkodnom, aztán ez elmúlt, aztán ez egyszer visszajött még később, akkor már gyengébben hallottam a dobolást, és egészen addig, amíg olyan erős volt, addig olyan feszülten figyeltem és olyan elég erős fények és színek villantak be előttem, ilyen, a sárga meg a piros az folyamatosan, meg néha mint a fényfelvillanás, amikor hirtelen belevilágítanak lámpával az arcomba, aztán, mikor hirtelen így gyengébb lett ez a dobolás, nem is tudom, halkabb, akkor úgy éreztem már, egy felfokozott állapotban voltam, mint hogyha egy robbanásra kész állapotban és éreztem, hogy teljesen felforrósodtam, mint amikor lázas vagyok. És egyszer csak ahogy halkabb lett a dobolás, mint hogyha így a tengerből bukkantam volna ki, utána egy ilyen kép jelent meg előttem, körülöttem egy csomó víz, és akkor könnyűnek és hűvösnek éreztem magam körül mindent meg magamat is, és egy ilyen lazulás-érzés volt, és utána egyszer csak mint hogyha szétfolytam volna a fotelban, és akkor így, ez az élmény tartott már majdnem a végéig, hogy így feloldódtak a testhatáraim, és aztán... Már a végén zavaró volt egy kicsit, hogy olyan hosszúnak tűnt, olyan soknak tűnt, mert nem tudtam, mikor lesz vége. Aztán volt néha... így lebiccent a fejem, mint amikor elalvás előtti állapot, de tudtam, hogy közben folyamatosan mentek a gondolataim, és azokra odafigyeltem, de abban a pillanatban így, mintha magamhoz tértem volna, és akkor új gondolatok jöttek és, ami előtte volt, arra már nem emlékszem. És ez egy háromszor-négyszer meg is történt, és tudom, hogy végig tudatomnál voltam, de mégsem tudtam kontrollálni a testemet. Ilyen élményeim voltak. Párszor megzavartak ezek a külső zajok. Volt olyan, hogy teljesen eltűnt ez a dobolás, tehát nem hallottam, nem érzékeltem magam körül semmit, tehát teljesen befelé fordultam, és így saját gondolataimba tudtam beszűkülni, de ez nem volt olyan nagyon sok, ennyi.

Hát, miután lehunytam a szemem, megpróbáltam a zenére figyelni, ami könnyen ment, nem tudom, énnekem ilyen rövid időnek tűnt, úgy tűnt, mintha belemászott volna fülembe, és azt kezdtem el érezni, mintha süppednék bele itt ebbe a fotelbe, ilyen nagyon kényelmesen, ilyen nagyon biztonságot adó, meleg érzés volt, hogy... Tehát ilyen nagy bizalom érzés volt bennem, kicsit úgy éreztem, mintha kezdenék elfolyni, annyira elengedtem magam, és mintha a zene meg mintha kívülről jött volna belém, befelé, tehát mintha már a fejemben hallottam volna, nem is kívülről, hogy mintha a saját szívem verte volna ezt a ritmust, olyan érzés

volt, hogy ez teljesen az én zeném, az én hangom, aztán elkezdtem koncentrálni arra, hogy lejárat és alsó világ, és elsőnek egy erdő képe jutott eszembe, egy szép őszi erdő meleg színekkel, hogy sétálok az avarban, derékig érnek a száraz falevelek, ilyen őszi nap melegít, még van annyi ereje, és ahogy sétálok és megyek el egy fa mellett, amit megérintek, egyszer csak meglátok egy, mintha egy régi várrom lenne, egy romos, mohával benőtt kőhalmazt, aminek az egyik részére odasütött a nap és ahogy azt a részt megközelítettem, az olyan volt, mintha egy lejárat lett volna, egy félig beomlott régi ajtó, amiből az ajtó igazából kiszakadt, azt nem is láttam, hanem csak azt a faragványokat, ami ott körülötte volt. Úgy gondoltam, hogy én ide bemegyek, és ilyen félhomály volt, oda bementem, olyan volt, mintha egy lépcső lett volna, ami lefelé vezet, de az is már így elkorhadt félig-meddig, elmállott, csikorgott nagyon a lábam alatt, néha egy-egy kő így mintha megszaladt volna, a fal az ilyen puha, mohás volt, és megütötte a fülemet még valamilyen hang és úgy tűnt, mintha ilyen kis vízzubogás lett volna, és az a gondolat ötlött föl bennem mindjárt, hogy a víz az jó, hogy menjünk a víz után. És észrevettem, hogy abban a lefelé vezető lépcsős járatban oldalt egy picike kis csermely ott csordogálna mellettem és úgy gondoltam, hogy akkor az mentén én lemegyek, és így a falba kapaszkodva, tapogatózva mentem lefelé, és olyan volt, mintha az a kevés fény, ami jönne, az a vízből jönne, tehát mintha tényleg a víz mutatta volna az utat. És úgy éreztem, hogy ez a lefelé menés, néha így elfordult a lépcsővel együtt ez a kis patakocska is, mintha sokáig, egész sokáig tartott volna, de közben folyamatosan azt éreztem, hogy a víz az jó, menjünk a víz után, akkor semmi baj nem lehet. És ahogy leértem, olyan volt, mintha ez a lejárat átment volna ilyen barlangszerű kapuba, lejáratba, és mintha egy cseppkőbarlangnak a ... központjába ... tehát ilyen központi üregébe érkeztem volna meg és oda futott le ez a kis csermely vagy kis patak is, ott mindenhol ilyen tócsákat láttam, de igazából a víz aztán ott eltűnt. És ott is lent ilyen félhomály volt, és ilyen sok-sok szürke, nedves, tipikus cseppköveket láttam, és itt lehet, egy kicsit elkezdtem félni, mert a lefelé vezető út után, ahogy így eltűnt a víz, meg az a lenti barlangbelső olyan hidegnek tűnt. És úgy gondoltam, hogy megkeresem a vizet, mert a víznek valahol itt meg kell lennie. És elkezdtem ott, kicsit téblábóltam, és elkezdtem ott körbe-körbe menni, hogy valahol valami ilyen további járatot találok, és megláttam, hogy víz az milyen kis öbölbe folyik le, ami ilyen kis tavat képez, és aztán a tóból tovább megy egy kis folyó lent a barlangban. És ott állt a parton egy csónak, egy fa csónak, egy öreg fa csónak, aminek az eleje ilyen ...ilyen csúcsos, a vikingeknek, mint a viking hajókon szokott lenni, így egész följött és be volt tekerve ilyen

kenderrel, és ez nekem nagyon tetszett és akkor megint jött ez a gondolat, hogy itt a víz, itt a csónak, ez olyan magától értetődőnek tűnt, hogy felszálljak arra, beszálljak abba a csónakba, és akkor hallottam ezt a vízzubogást, ezt az ütemes vízzubogást, fölszálltam a csónakra, és... nem volt nagy, kis ladik volt, de olyan szép lassan ringott a vízen meg a víz is nagyon nyugodt volt, és volt egy olyan evezőféleség, de inkább ilyen hosszú bot, amivel taszigálni kellett a csónakot. És akkor úgy gondoltam, hogy megnézem, hogy merre visz ez a folyó, és hallottam ezt a zubogást és arrafelé akartam menni. És utána nagyon lassan, nyugodtan abban a csónakban én haladtam és úsztam le és akkor kanyarog ott az a kis folyó, néztem oldalt a cseppköveket, amik már nem is voltak olyan félelmetesek. Néha ilyen szoborszerű volt némelyik, mintha valami állatok lennének, vagy csak én képzeltem azt, és úgy éreztem, hogy ez sokáig tart, amíg ott lent kanyargok ezen a kis folyón, aztán hirtelen megint egy ilyen kis öbölhöz érkeztem vele, ami nagyon-nagyon barátságos volt, mert olyan volt, mintha annak a barlangnak megint lenne egy ilyen központi terme, tehát valami nagy üreg, viszont valahonnan, nem tudom, hogy honnan, fény szűrődött be, nagyon világos volt, és ott a cseppkövek ilyen kellemes barnás-rózsaszínes-narancssárgás, tehát ilyen csupa meleg szín volt, nagyon barátságos, mintha megérkeztem volna valami jó helyre. És megálltam ott a kis öböl szélén azzal csónakkal és úgy éreztem, hogy ... ilyen hálát éreztem, igazából nem tudom megfogalmazni, hogy kinek vagy miért, vagy hát hogy miért, de úgy éreztem, mintha valami szent helyre jöttem volna, valami különleges, fantasztikus helyre, és hogy nekem hálásnak kell lennem azért, hogy egy ilyen ajándékot kaptam, hogy oda megérkezek. És utána már így kicsit felgyorsultak az események, ott kiszálltam, próbáltam megkeresni, hogy honnan jön a fény, de arra nem tudtam rájönni, és ott körbe-körbemászkáltam, és olyan jó volt. És akkor aztán kezdtem hallani, hogy az a vízzubogás, illetve azok a dobok kezdenek elhalkulni, és alighogy vége lett a zenének, megláttam egy kijáratot, vagy mintha egy ablak lett volna, és azzal ellentétben, amilyen lassan ereszkedve azon a lépcsőn jöttem, azzal ellentétben most egész gyorsan és minden akadály nélkül föl tudtam oda kapaszkodni. És ott kiléptem és újra kint voltam az erdőben, de ez csak egy pillanat volt, az az erdő, amíg láttam és utána kinyitottam a szemem és itt vagyok.

Legelőször egy házban voltam és akkor az egyik könyvespolc mögött, nem tudom, valahogy így eltolódott és úgy mentem, ott volt egy nagy lépcső, és nagyon sokáig mentem lefele a lépcsőn, hát végig nagyon sötét volt, én úgy mentem, hogy így átkaroltam magam, mert fáztam, meg féltem. Aztán így mentem nagyon sokáig, és körbe csupa sötét volt, nem láttam semmit, és eljutottam egy falig, azt így kitapogattam, hogy van előttem valami és nem tudok továbbmenni, és így oldalt jó magasan fent volt egy kis ablak, és a kis ablakban volt egy gyertya. És fölmásztam a gyertyáért, és utána, ahogy felmásztam a gyertyáért és visszajutottam a földre, elhúzódott a fal, és utána mentem tovább, így csak most nagyobb volt... valamennyivell többet láttam, és nagyon sok szemét volt mindenfele, meg pocsolya és azokon kellett így keresztülmenni, és egyszer így, ahogy mentem a gyertyával, valaki megfogta hátulról a vállam. És ahogy hátranéztem, nem láttam ott senkit, csak húzott visszafele magával, akkor már így nagyon rossz volt, hát úgy éreztem, hogy kiabálok, meg próbálok menekülni meg szabadulni és nagyon sokáig húzott visszafele, hogy már feküdtem a földön és úgy húzott tovább a vállamnál fogva. És aztán egyszer csak így elengedett, és egy ketrecnél voltam, egy ilyen börtönszerű ... rácsos ajtaja volt. Belül volt egy öregember, a ketrec be volt zárva, próbáltam kinyitni, de nem tudtam kinyitni és utána addig keresgéltem, míg találtam egy ilyen feszítővasat, amivel sikerült kinyitni, de hiába szóltam így a bácsihoz, nem szólt hozzám semmit. Egy nagyon öreg bácsi volt nagyon hosszú hajjal meg hosszú szakállal. Meg összeaszott bőre volt, és ahogy így odamentem hozzá, meg akartam vagy el akartam simítani a haját a szeme elől és így elsimítottam, nem volt szeme, így egy nagy sötét lyuk volt helyette. És utána gyorsan kiszaladtam a ketrecből és szaladtam nagyon sokáig, és eljutottam, megint ugyanolyan helyen mentem, mint legelőször, de már gyertya megint nem volt nálam, csak így szaladtam a sötétben egy ilyen folyosón, nem láttam semmit és akkor végül eljutottam egy olyan helyre, hogy látszott, hogy valahonnan oldalról jön egy kis világosság, és így arrafele mentem és megint nagyon sok lépcsőn kellett lemenni, míg ... és egyre meredekebb volt a lépcső, már alig lehetett így lépni rajta, vagy hát így olyan meredek volt, hogy attól is féltem, hogy le fogok esni, és ahogy leértem így a lépcsőről, meg egy nagyon szép házban voltam belülről, és itt már nem... tehát addig, azt nem mondtam így az elején, hogy így pókhálós volt, itt meg semmi nem volt, itt nem voltak pókhálók, hanem olyan volt, mintha valaki rendben tartaná ezt a házat. És volt egy nagy zongora a közepén, azon próbáltam játszani, és ilyen nagyon torz hangok

jöttek ki belőle, és utána, ahogy így mentem tovább, könyvek voltak mindenfele, nézegettem, Shakespeare volt a polcokon, amiket így kihúzgáltam meg az arcképe ki volt téve egy festményen. És rám szállt, a vállamra rászállt, egy ilyen fekete, nem tudom milyen madár, és először így elhessegettem, de mindig visszajött, és a szájában volt egy kulcs, és nagyon sok szekrény volt mindenfele, elvettem a kulcsot és végig ott maradt a vállamon. És próbáltam az össze szekrényt kinyitni, és kívülről olyanok voltak a szekrények, mintha lenne benne valami, de mire kinyitottam, nem volt benne semmi, mindegyik üres volt. És volt fent egy kakukkos óra, az nyolcat kakukkolt a madár meg nyolc óra volt rajta. Akkor azt hittem, hogy az jelent valamit, és odaszaladtam a nyolcas szekrényhez, de abban se volt semmi. Akkor utána így nem tudom, nem tudom hogy kinéztem egy ablakon, és a madár kirepült. Kiálltam így az erkélyre és olyan érzésem volt, hogy le kellene ugranom. Felhők voltak mindenfele, lent meg nem láttam semmit és nem mertem kiugrani, utána gyorsan visszamentem, visszamásztam, és arra gondoltam, hogy visszamegyek a lépcsőn, elkezdtem visszafele menni, de így a lépcsőnek a közepén nem tudtam hogy, arra gondoltam, hogy jobb lesz hogyha visszamegyek a sötétbe inkább, jobb nekem ebben a házban, itt világos van, meg ott nem bánt senki, nem volt ott senki, akitől féltem volna, meg a madár is nagyon aranyos volt, utána meg akartam keresni, de... nem tudom, ott visszafordultam egy csomószor, de végül akkor mégiscsak felfele, vissza a sötétbe, arra akartam menni. Felmentem a sötétbe, és akkor megint elkezdtem félni, mentem visszafelé, és kettényílt az út, és ahogy kettényílt, hát jobbra mentem és megint sötétbe mentem, nagyon sokáig és megint megfogta az a kéz a vállamat, akkor így elkezdtem rángatózni, de most így ahogy hátranéztem, láttam, hogy a kéz egy ilyen nagyon öreg kéz és akkor megint elkezdett húzni magával, de így az arcát meg magából az emberből megint nem láttam semmit. És így elkezdett visszafele húzni, és így utána megint megállított, letett valahova és ott megint volt egy ajtó. És akkor a kulcs, ami a nyakamba volt már közben, ami a madár szájában volt, azzal ki lehetett nyitni az ajtót. És egy olyan helyre jutottam, hogy hát ilyen laboratóriumszerű, egy csomó kémcső volt benne, meg ... közben meg emberek voltak, olyan volt, mintha kórház is lett volna, öregek emberek voltak, mindenfele ott feküdtek az ágyakban, és így nyöszörögtek, de így akihez odamentem, így hozzám nem szólt, mintha én nem is lettem volna, mintha levegő lettem volna, olyanok voltak, így hiába próbáltam így hozzájuk érni, így nem reagált senki, és akkor utána így keresztülmentem ezen a termen és utána meg ilyen akváriumszerűben lábak meg ilyen mindenféle testrészek így lógtak volna. Onnan megint

visszafordultam meg így elkezdtem szaladni meg így megrémített az egész, és akkor innentől kezdve mentem vissza, így keresztül azokon, amiken át eljutottam idáig. De volt, ahol nem találtam, hogy merre kell menni. És akkor utána eszembe jutott... jajj még a legvégén, azt kihagytam, nem tudom, ez volt a legvége, mert innen kezdtem visszaszaladni, de közben még volt egy olyan, még mielőtt megtaláltam azt az ajtót, amihez a kulcs kellett, hogy egy barlangban voltam és ott meg víz folyt mindenfelé, és ott ugráltam a köveken. Nagyjából. Nem tudok most másra emlékezni. De nagyon sokszor féltem, ez maradt meg bennem, olyan rossz volt így felébredni. Meg kiabáltam sokszor, így magamban, vagy úgy éreztem, hogy kiabálok. Reszkettem, fáztam, nem volt jó egyáltalán ez az egész. Az is furcsa volt, hogy emberek, akik így voltak emberek, az mind-mind rossz volt. Az öregemberek nem hallották, amit mondtam, akkor ez a kéz, ami így megfogott meg az öreg bácsi, akinek nem volt szeme, mind nagyon rossz volt. De végül is mindenki öreg volt, ami ilyen pozitív élmény, az a madár volt, ami így rászállt a vállamra, és akkor jött velem. Meg az, hogy mindig kerestem volna valamit, például ott a ... mondjuk végül megtaláltam, hogy a kulcs mibe való, de az nagyon sokáig tartott, hogy az összes szekrényt mire kinyitogattam. Hangok nem nagyon voltak, csend volt meg sötét volt nagyon sokszor. Ami még jó élmény volt, az a ház, azt nem tudom, hogy onnan miért akartam végül mégis elmenni, oda akartam visszamenni, de aztán addig gondolkoztam, hogy végül csak kijöttem onnan. Meg még ami jobb volt, az amikor az erkélyről le akartam ugrani, csak nem volt elég bátorságom. Jaj, utána azt is kihagytam, hogy a kismadár, amikor kinyitottam a kulccsal az ajtót, akkor újra visszajött hozzám, akkor megint ott volt a vállamon. De aztán nem tudom, hogy a végén mikor volt ez a kórházas meg ez a rossz, hogy akkor ott volt-e még, arra nem emlékszem. Így ennyi, körülbelül.

Szóval, hát egy alagút, helyesebben egy bányának nevezném, az jelent meg előttem, középen lefutó sínpárral, azon haladtam egyre lejjebb és lejjebb, míg egy ilyen nagy, sötét, légüres térbe jutottam, ahol kerestem az utat, szanaszéjjel, néztem, összevissza mentem, míg megláttam egy ilyen tábortűznél, hát ilyen nem tudom hogy pontosan milyen embereket, ilyen ős, ilyen, nagyon ilyen rituális tábortűz meg minden kép jelent meg. De ellenségesek voltak, eléggé ellenségesen. Így bekerültem a körükbe, körbe, körbe-körbejártak, és hát tényleg így nagyon-nagyon rossz, nagyon rossz érzés fogott el, próbáltam volna szabadulni, de így nem nagyon jött össze,

aztán végül csak-csak sikerült. Elfutottam, megint bele a sötétségbe, ahol hirtelen, egyszer csak egy ilyen nagyon gyönyörű táj tárult fel elém, egy vízeséssel, meg egy lágyan csordogáló kis patakocskával. Egy ilyen tószerű volt, nem tudom pontosan. Hát ott abban megfürödtem és, tiszta mocskos voltam, nem tudom, miért. Utána gyorsan elhagytam ezt a helyet, nem tudom, hogy miért, pedig igazán lehetett volna még maradni. Aztán visszaindultam, visszafelé a barlangba, bent a sötétségben, és ott voltak sok-sok jel. De mindegyiket, amiken, azokat a járatokat, amiket kipróbáltam, mindig ugyanahhoz jutottam, ahhoz az eszményi tájhoz. Aztán egyszer csak ilyen új utakat kezdtem járni, nem tudom, az már teljesen levezett még lejjebb, ahol kilyukadtam ilyen magas, sziklás tájékokra, ahol egy híd állt, a híd mögött volt egy kapu. Átmentem a hídon, több kapu volt, az első kapun bementem, de a második már zárva volt, próbáltam rázni, bejutni, de nem sikerült, visszafordultam, csak már a híd eltűnt, csak a kötelek lógtak ott. Megpróbáltam rajta átmászni kézzel, de leestem, teljesen gyengének éreztem magam. Leestem és egy ilyen kis hegyi patakban találtam magam, mint... folytam hosszan-hosszan, és hát ez eléggé hosszadalmas volt, tényleg így véget érni nem akaró, aztán végül megint csak a vízesésnél kötöttem ki, bezuhantam bele, ezzel ért véget az álmom. Hát így a visszautat így hát mondjuk elég nehezen találtam meg, szóval ennyi. Nehézkes volt, míg visszakászálódtam. De amúgy kifelejtettem még egy részt, hogy mielőtt eljutottam volna a hidas részhez, meg ahhoz az úthoz, ami teljesen más irányban még lejjebb vitt, mint hogyha megláttam volna a helyet, ahova tudtam, hogy ki kell jutnom, de nem sikerült, elestem, és így kígyókat képzeltem oda, akik nem eresztettek el, végül földadtam és azt az utat választottam. De előtte még volt, mielőtt jutottam volna egy ilyen körbe, ahol csupa-csupa ilyen fényes járatok lettek volna, ott is elestem, de jött egy arcnélküli segítő, azt nem tudom, hogy ki volt így teljesen, sötétségbe borult az arca, ő segített arra az útra, csak nem tudtam végigjutni azon az úton. Ez, ez volt a közepe tájékán, aztán jött ez a teljesen más út. Amikor mentem, nem tudom, hogy mi lehetne lényeges, amikor leestem a hídról, és mentem azon a hegyi patakon végül is ez a hegy belsejében volt, a földben, de mint hogyha napot láttam volna, a nap így halványan világított, mint hogyha beborult éjen át, ilyen szürkés-felleges dolgokon át világít a nap és azt láttam fölötte.

Jött egy üreg, aztán hirtelen elkezdtem lefele, egy lépcső, próbáltam ellenállni, hogy ne menjek le, mégis elindultam lefele, és akkor elkezdett valami húzni balra fele, baloldalam fele erősen, próbáltam jobbra menni, de mégsem jobbra mentem, csak visszafele balra és elkezdtem forogni, forgott velem minden, egyszer csak ... belül is forgott valami, kívül is forgott valami, csak mind a kettő ellentétesen forogni, és egyre gyorsabban, ez vitt lefele. Hirtelen megszűnt minden, csak a forgás volt, és olyan mint egy rajzfilmben van az, hogy forog a szél, ahogy ábrázolják, olyasmi volt és csak azt láttam meg a nagy sötétséget. És mentem lefelé és az egész forgásba belement az egész testem és teljesen eltűnt a testem. És akkor ottan mentem és egy teljesen más állapotba kerültem át. Hirtelen megérkeztem valahova, azt nem tudom, hogy hova. Gondoltam, hogy valami biztonságot kerestem, hogy hallgattam a dobot, de közben nagyon féltem. Egy tó volt az, ami biztonságot adott, próbáltam keresni, hogy hol vagyok, egy barlang jutott eszembe, aztán hirtelen egy falhoz hozzáértem, az valamennyire érdes, sötét volt egyszer, aztán világos is volt. Ezek után mentem tovább, ott láttam egy embert, aki dobol, de ezt csak elképzeltem szerintem, és elképzeltem, hogy biztonságban érezzem magam. Mentem tovább, akkor láttam világosságot, elindultam a világosság felé, a világosságból az egy süppedős valamire léptem rá, úgy tűnt, mintha egy embernek a szája lett volna, de mégse az. Ráléptem, még színek voltak, aztán hirtelen megint elkezdtem süllyedni. Süllyedtem, mentem erre, mentem arra, azt nem tudom, hogy merre, csak mozogtam, azt éreztem, és akkor egy nagy, egy gömböt láttam, nagy gömböt láttam és fényt körülötte. Sárgák, olyan mint mikor a nagy lemegy meg a nap feljön, éles fények voltak, váltakoztak, meg a szivárvány minden színében jött minden, nem voltak benne sötét színek, csak világos színek. És akkor ebbe a gömbbe belekerültem valahogy, ráhajoltam, úgy éreztem, mintha körbeölelném, és egyszer belevitt volna ez a fény. És akkor a gömbben találtam magam, s próbáltam kimenni, próbáltam .. és közben féltem. Valamiért biztonságban is éreztem magam, mert elaludtam a gömbben, úgy gondoltam, hogy mégsem akarok kitörni, hanem a legjobb lesz ha a gömbbe belemegyek. De ez a gömb megint elkezdett mozogni. És akkor mintha megszűnt volna minden és egyszerűen így a semmiségbe, a távolságba utaztam volna ezzel a gömbbel. Beleoldódtam a falába a gömbnek, éreztem, hogy több rétegből van a gömb, körülöttem van egy fal, egy belső, ahogy külső lentebb. Majd úgy gondoltam, hogy ebből kitörök. Éreztem, hogy kijöttem, de mikor kitörtem, mint hogyha elkezdett volna egy vákuum kifele szívni,

de mégsem volt vákuum, hanem csak valami, ami kifele... és nem volt mögötte semmi. Visszamentem a gömbbe, továbbmentem és hirtelen a gömb elkezdett lefele süllyedni és egy nagy köd volt alatta. Kiszálltam a gömbből, hallottam, hogy a gömb leesik, összetörik és mondtam, hogy jé itt valami szilárd terület, leültem és gömböt fel tudtam emelni, ami kicsi lett, és hirtelen megszűnt a testem is. De érdekes, hogy ott is voltam meg itt is voltam, és mialatt közben utaztam, közben éreztem azt, hogy egyre kisebb vagyok, akkor ugye rögtön a tárgyak torzulnak, nagyobbak lesznek, minden a fejembe torlult fel. A fejemben éreztem magamat. És akkor éreztem azt a lüktetést ott a testemben, és akkor ez közben volt. És a gömböt azt éreztem, hogy fel tudom emelni, összetört, azt hallottam, majd vissza feljött a kezembe, így felemelkedett a gömb, a szilánkokból összeállt és visszajött, akkor rájöttem, hogy mivel a gömbben vagyok, ez csak a gömbben lehet, semmi más. És akkor ezt átéreztem, majd visszamentem a gömbbe, próbáltam elmenni jobbra-balra, sehol nem tudtam elmenni lent a ködben, belementem a ködbe, így előtte megjelent, mintha ott lett volna valamivel előttem és akkor visszakerültem a gömbbe. Nem tudom miért, lehet, hogy a dob miatt, megváltozott valami, a ritmusa vagy valami, és akkor visszakerültem. De éreztem, hogy egyszerre vagyok a gömbben is és az eltűnt, visszakerültem és akkor maradtam ott, ahol elmentem a barlangszerűségbe valamivel, ott már fények voltak, világosság volt, és akkor megjelent a fény, és én elmentem a fény fele. És ahogy mentem felfele a fény fele, éreztem, mintha egy kútban lennék, de még mindig ott vagyok annál a mélység ... nem tudom, hogy ez most a kútnak volt a mélye vagy valaminek ott az alja, nem tudom, de ott volt egy lepel és a fény felé nyúltam, és tényleg, mint egy kút kirakva, egy régi kút kis kövekből és téglákból és akkor fel, a felszínre érkeztem, megláttam a fényt, de valószínűleg megint a biztonságot kerestem, mert volt nekem valamikor egy ilyen kezelésem, ahova jártam a szorongásomat kezelni és ott nekem a fény volt az, ami felé menni kellett, az... És akkor ott láttam magamat hogy ott vagyok, mint egy kisgyerek, a kisgyerek az úgy magára van maradva, hozzányúltam a kisgyerekhez, akkor sok kisgyerek jelent meg, de egyáltalán nem ismertem fel, csak mint emberek jelentek meg, elindultam a fény fele, hogy mondom megyek tovább, és hát ez csak nem lehet valós, mert állandóan a biztonságra törekszek, valamire törekszek, hogy meglegyen, akkor elindultam a fény felé és akkor hirtelen megint ugyanott találtam magam a barlangban, de akkor már igyekeztem, hogy visszakapjam azt a gömbben elvesztett valamit, ami eltávolodott tőlem, és úgy éreztem, hogy visszakaptam. Akkor voltam ott egy darabig, ott volt fény, kezdett a melegség jönni, és nem tudom és akkor vége lett az

egésznek. Akkor halkult el a zene, és a zene hatására kijöttem, de bizonyos értelemben még mindig ott vagyok. Hát, így nagyjából ennyi volt az utazás, összefoglalva.

Hát a dob megszólalása előtt már, kezdett bennem kialakulni egy kép, olyan kis katolikus vagy legalábbis keresztény szentélyt láttam először, amihez lépcsőn kell lejutni, és két boltívből áll, a két boltív így lefelé irányul, tehát a lépcsőnek követik az irányát, de maga a szentélytartó meg a figurák útját állták annak, hogy ez kapu legyen és ezért elkezdtem bolyongani. Tehát így képi világban nem jelent meg, csak magát éreztem, hogy innen, tehát akkor már szólt a zene, valahogy innen ki akarok jutni, és utána egy nagy ködös, homályos síkságra kerültem, ahol a fű az hát ilyen, nem ilyen élénkzöld volt, hanem olyan hely, ahol gyér a fű, talán le is van legelve, de itt biztos nincs legelés, mondjuk úgy, hogy fény és tápanyag nincs neki. És ilyen kisebb ház nagyságú dombok voltak szétszórva, tudtam róluk, hogy nem természetes dombok, hanem sírhalmok és a ködben haladtam ezek között a dombok között, és az első kép, ami úgy igazán megragadott és amiről tudtam, hogy elérkeztem a lejárathoz, az két ilyen karóra húzott farkas volt, akik a lovukkal együtt ültek rajta és ilyen negyvenöt fokos szögben állt a karó. És ők voltak valaminek az őrizői és a képi világban mindig úgy jelentek meg, többször ahogy visszajöttek, hogy én köztük állok és ők két irányba... tőlem elfele állnak. És a kapu az itt van valahol közöttük, de mégis a jobb oldali felé orientálódok valamiért, ami csak később jutott eszembe a gondolat, hogy miért lehetett az. Amit a két farkas őrzött, az ugyancsak egy domb volt, ami jurta alakú volt, mégis mintha az oldala egyenes lett volna. De mégis sokkal öregebbnek, idősebbnek látszott a többiekhez képest, a fűvel benőttekhez képest. Tehát olyan volt, mint a helynek a szíve, a legrégebbi, ahonnan az egész kiindult, a többiek csak azután jöttek. A jurtánál mindig az a képi világ jött be, hogy én magam is viszek be fáklyát és a jurtában is égnek fáklyák. De ugyanakkor a járatok olyan, mintha egy barlangban járkálnék, amit ugyancsak erősen őrzik egy ugyanolyan alakú boltívnek a nyomát, de görnyedve kell benne járni. De az volt a furcsa, hogy ekkor még nem jutottam be, csak tudtam, hogy ilyen belülről. És mintegy gondolatban kerestem, hogy hol lehet benne az a pont, ami a lejáratot jelenti, és közben a lejáratot kerestem, de mindig csak az villant be, hogy maga a jurta anyaga az pedig ugyancsak csont és különböző tárgyak, ugyancsak halottakból áll az egész. De mondjuk ez egyáltalán nem volt borzalmas,

hanem úgy fogadtam, mint, hát ami volt is, egy temető. Egyértelműen az a kép jött elő bennem. És mivel sehogy nem bírtam lejutni, mindig csak láttam magamat, ahogy haladok benne, de nem találtam olyan pontot, amin lejutnék, először egy körbe jártam, mikor először el bírtam szakadni a vélt bejárattól, akkor beszakadtam, és egy fénytelen, nem tudom, ilyen fél méter magas átjáróban való átkúszás után, egy barlangba jutottam, ahol egy fehére kőporozott templom állt, de ez, miután többször körbejártam a tekintetemmel, még nem is a testemmel, mert köröztem körülötte, mint egy kamera. Utána innen valahogy kikerültem, és az a gondolat szállt meg, hogy nem kell keresnem a bejáratot, hanem már ott vagyok. És innen kezdve valahol az utazásélmény az nem volt meg a két hely között hanem egyszer csak tudod, hogy mintha odaértem valahova. Ezek után egy furcsa csarnokba kerültem, ami azért volt furcsa, mert nem tudtam megítélni, hogy pontosan milyen magas. Tehát nagyon furcsa látószögből láttam, szóval egyrészt nagyon alacsony voltam, és mintha előredőlt volna mindig a csarnoknak a teteje, mert a szélénél vékony oszlopok húzódtak fel a magasba. De én magam, ha nyúlni akartam valahova, akkor elértem, tehát annak ellenére, hogy olyan élmény volt, mintha nagyon magas lett volna, és ezt valamiért rögtön könyvtárnak tituláltam, holott az oszlopokon kívül nem volt benne semmi könyv, csak megjelent a könyvtár és mint a tudás szimbóluma maradt meg bennem ez a hely. Annak a tudásnak, hogy valahova odaértem, de ez soha nem konkretizálódott, csak egy idő múlva elmentem innen, és itt teljesen kiszakadtam az eddigi gondolatkörből és saját életemnek a mostani eseményei villantak be, de ezek nagyon zavaros képek voltak, csak saját magamat ismertem fel benne legtöbbször, kívülről meg ismerőseimet. De nem volt ilyen konkrét történetvezetés, csak ilyen képek, hogy busz, épület, de semmi sem felismerhető, csak magam meg a szereplők, de igazából az esemény és a helyszín az csak ilyen sejtés szintjén. Csak azt tudtam, hogy nem ott vagyok, hogy nem a könyvtárban vagyok, az még valahogy mindig megmaradt, hogy ott állok, és amíg nem kerültem a könyvtárba, addig mindig olyan érzésem volt, hogy ha el akarok, akkor ha kinyitom a szemem meg bármikor, akkor ott állok a két harcos előtt, aki őrzi a bejáratot és ezekben a vissza-visszatérő gondolatokban vagy képekben jelent meg az, hogy a jobb oldali felé orientálódom, mert valamiért közöm van hozzá. Hogy most ősöm volt vagy ... ez azért jutott ott eszembe hirtelen, hogy valószínű, hogy csak az ősöm lehet, valamilyen rokonság van köztünk. Azért (érthetetlen) legalábbis a kettő közül, de ez azután múlt el, hogy bekerültem a könyvtárba és most már arra kerestem a bejáratot. És itt nem tudom, mennyi idő telt el azzal, hogy a saját tapasztalataim

között keringtem és saját magam is megjelentem benne, mint ... úgy jelentem meg benne mint egy résztvevő. De ugyanakkor kívülről láttam saját magamat tehát az eddigi képekben általában inkább belső kép volt. És ennek az vetett véget, hogy elkezdtem hallani, hogy halkul a zene, és akkor hirtelen egy trófea villant be, fekete szarvas, hatalmas aganccsal. Ahogy egyre halkult a zene, az üteme az a szemében tükröződött valahogy. És fekete volt, nem matt, és ahogy egyre halkult, úgy egyre a fénytörése változott és nagyon sok fényvisszaverő képesség és egyre szürkült, feketedett meg, tehát egyre inkább mattabb lett. És amikor elhallgatott a zene, akkor utána csak az a kép maradt bennem, hogy ott állok egy szarvastrófea előtt, és bámulom, akkor már sokkal szokványosabb volt. Előtte az, hogy fekete volt, az meglepő volt, az hogy mindene fekete volt. És amikor vége lett utána csak ez a kép maradt bennem, hogy ott állok a szarvas előtt, vagyis a trófea előtt.

Tehát úgy volt az egész, hogy mikor elindult a zene, akkor rögtön így ilyen féregjáratszerűségbe így leestem és csak így zuhantam. És végül is elég rossz érzés volt, mert így bizonytalanság volt, hogy mi lehet a vége és akkor hát ilyen féregjárat volt és elég széles volt, ahhoz képest sötét volt persze az alja, és így lezuhantam, leértem és olyannak láttam végül is, mintha egy ilyen barlangban lennék, tehát zárt volt, sehol nem volt ilyen kijárat, végül is ez is így megszűnt, mikor így leértem. És akkor, hát először így nem nagyon néztem körül, mert így nem tudtam, hogy hol vagyok, hanem így odáig szétnéztem és hirtelen ilyen lángok csaptak fel körülöttem, de végül is nem éreztem így a hőmérsékletet, tehát nem éreztem, hogy meleg lett volna, és utána azok a lángok elől végül is így menekültem, ilyen tűzfalat alkottak így körbe-körbe a barlangban. Hát és menekültem és egy idő után végül is eltűntek ezek a tűzfalak, és megjelentek végül is ilyen bugyrok a barlangnak az alján. Hát ilyen gőzölgött fel, ilyen folyadék benne, ilyen sárga folyadék, és akkor megjelentek benne ilyen emberfejek vagy hát olyasmi, mint az emberfejek, de ilyen eltorzult arcok, és így jobban körülnéztem, miután eltűntek a tűzfalak, és így a falnál így láttam ilyen eltorzult arcú embereket, akik így ütötték a másik embert, végül is, akik így ki voltak láncolva így egy sziklához. És akkor, hát de ők nem szóltak semmit, csak hallani lehetett, hogy fáj, akit bántottak, és ezek az emberek meg akik a bugyorban voltak végül is így, ők meg így nyújtogatták a kezüket, hogy mindenkit így berántsanak, aki így odamegy meg ilyen hangokat adtak ki, ilyen fájlalták

mindenüket. De csak a fejük látszott ki, meg a kezük, hogy így húztak volna be. És akkor még nem mentem oda közel, csak így körülnéztem és láttam, hogy az egyik sarokban van egy ilyen ketrec és végül is az is be volt építve végül is a barlangba, tehát annak a része volt, csak így le volt rekesztve, és akkor ott is ilyen eltorzult ember volt, és már teljesen így látszott hogy nincs eszénél. És az is így végül is így ordított meg nyúlt volna ki a ketrecből, hát és én végül is odalapultam a falhoz, és így éreztem rendesen, hogy hideg. Így hiába volt így meleg, kellett volna, hogy meleg legyen, nagyon hideget éreztem, a kezemen is éreztem, hogy hideg. Hát és úgy volt, hogy nem azoktól féltem, végül is akik ott voltak és bántották az embereket, hanem inkább az emberektől, akik ebben a bugyorban voltak. Elindultam végül is a faltól, így körülnéztem, és amikor így elmentem, rengeteg ilyen bugyor volt, amiből így az emberek kinéztek, tehát így az aljzaton volt, és így hirtelen így berántottak. És akkor én ugye ellenkeztem, megpróbáltam így magamat fenntartani a felszínen, de így berántottak magukkal. S akkor lementem így a víz alá, nem is víz, hanem ilyen folyadék. S akkor mindenféle ilyen, ilyen szenvedő, hát nem is embert láttam, hanem ilyen testrészeket meg ilyesmiket, ilyen fejeket, de eltorzult arcokkal és akkor így próbáltam így kimászni, akkor sikerült is, és akkor megint elbújtam így a falhoz. És akkor jöttek azok az alakok, akik így bántják az embereket, ők is ilyen emberformájúak voltak, de eltorzult volt az arcuk, s ők vittek egy ilyen trónszerűségen egy ilyen vezetőszerűséget és látszott, hogy így tisztelik meg így körültáncolták, de ilyen rituálisszerűség volt. S én végül is a sarokban voltam, nagyon féltem és hát így látszott, hogy így ő az uralkodó ott lent, végül is abban a világban. Valahogy így ott termettem előtte, nem tudom hogy, azt nem tudom, s így hirtelen így elragadott vagy így, hát így megölelt, így össze akart roppantani, de hatalmas volt, tehát nem ilyen embermagasságú, hanem nagyobb. És így próbáltam így kiszökni a karjaiból és így kijöttem, és így kerestem a kijáratot. Találtam is egy ilyen féregútszerűséget, és így próbáltam ott felmenni, de valahogy leestem, meg ilyen tűz csapott fel mögöttem. De hiába volt tűz, olyan hideg volt az egész fal meg olyan hidegséget éreztem, s akkor megint ugyanoda visszajutottam, megint voltak azok a bugyrok és megint oda leestem belé, mert lehúztak, pedig nagyon erőlködtem, hát így, rengeteg ideig erőlködtem, hogy... de közben a ketrecből is próbált így... Úgy volt, hogy a ketrecnek a rácsaiba kapaszkodtam, a bugyorba meg húztak fel, és így elég rossz volt, és akkor végül is bezuhantam az üregbe, akkor ilyen járatszerűségbe estem, és egy darabig nem jöttek utánam és így kezdtem örülni és hirtelen így kijöttem a felszínre, egy másik helyre és levegőt kaptam, így éreztem, hogy levegő megy a tüdőmbe és akkor

hirtelen megint visszarántottak, de valahogy sikerült kijönnöm, de azt nem tudom már, hogy hogy, csak megint kint voltam, hát és akkor, végül is úgy volt, hogy elkezdtem megint keresni a kijáratot, és akkor így a falhoz lapulva mentem megint, és akkor megint lejátszódott ez a körtánc, de közben voltak ezek a zajok és ezektől így mindig megijedtem, ilyen ajtónyikorgás meg... mindig azt hittem, hogy jönnek azok, akik majd bántani fognak. Meg ezek a csörömpölések, végül is ennek a láncnak a csörömpölése így, nagyon rossz volt, hát és, végül is így hallottam, ahogy kiabálnak, hogy gyere közelebb, és akkor én már rendesen így őrület szélén álltam, és így elkezdtem sikoltani, sikoltani, és akkor egyszer csak megnyílt így felettem valami, de azt így nem tudom, hogy mi volt, hát így világosabb volt, mint a barlang, de az csak egy ideig volt és aztán eltűnt, ugyanúgy én megint azt éreztem, hogy megőrülök, mert mindenki ... hát így káosz volt, teljesen, és így nem tudtam már mit tenni, és akkor volt végül is, hogy valahogy megtaláltam, de nem emlékszem, hogy hogy, nem tudom, hogy kerültem a kijárathoz, fogalmam sincs, így olyan volt, hogy a kijáratnál nem olyan volt, mint a bejárat, hogy függőleges, hanem lehetett így fokozatosan lejtett és valahogy fel tudtam jutni és végül is így kikerültem, de nem tudom, hogy hogy. Csak így arra emlékszem, hogy elindultam, meg így arra sem emlékszem, hogy hogy találtam meg így az utat, csak ez így odakerült valahogy. Hát az, hogy az elején végül is jó darabig nem láttam semmit, így nem is volt semmi végül is a barlangban, hanem csak tűz, az elől szaladtam végül is. És ez elég kifárasztott, így ennyi volt és utána rögtön meg is jelentek az (érthetetlen) meg így az volt a furcsa, hogy így minden a fal mellett történt és középen voltak ezek a bugyrok, és azokból nyúltak így az emberek. Mondom, nem is az... féltem az ottani uraktól is, végül is, akik így uralkodtak ezen a világon, de inkább azoktól, akik így berántottak, akik emberek voltak és inkább tőlük féltem, nem is így a hatalmasabbaktól. Hát így ijesztő volt az egész, így torz arcok voltak, főleg, meg azoknak a, ilyen sötét, sötét alakoknak nem tudom hogy nevezni őket, nekik, mondom, ember formájuk volt, meg voltak végtagjaik, de az arcuk, hát ilyen szörnyhöz hasonlított, kicsit szőrös volt meg ilyen félelmetes fekete szemük volt, nem tudom, ez ilyen érzés volt, hogy nem tőlük kell tartani inkább, hanem akik így le vannak láncolva meg így sokat szenvednek meg így magukkal rántanak és akkor én is olyan leszek. Meg az, hogy amikor így rántottak volna be, mint hogyha éreztem volna, hogy a karomat így húzzák kétfele, de ez így elég furcsa érzés volt.

Húha... elég sok minden történt. Utcán voltam és el akartam indulni egy ilyen lejáraton, de ilyen szakadékszerű volt, és így nem mertem, nagyon sötét is volt, arrébb mentem, baloldalra, pár házszámmal arrébb, és akkor láttam egy lejtősebb úton van lejárat, elindultam, láttam, egy nagy kanyar van benne. Akkor így féltem, hogy mi van a kanyar mögött, amit nem látok. Sokáig álltam ott, hogy tovább menjek, amikor továbbjutottam, akkor találkoztam egy medvével. Csak aztán találkoztam egy kenguruval, aki így ugrált, mint a dobnak a hangja volt, és gondoltam egyet és így ráugrottam a hátára és így elvitt odébb. De akkor eszembe jutott, hogy lassabban jársz, tovább érsz és akkor leszálltam a hátáról, hogy nem kell hogy vigyen, hanem a saját lábamon szeretném megtapasztalni, hogy mi is van odalent. Találkoztam ilyen bazárárusokkal, ilyen sálakat, kendőket árultak, meg ékszereket, ami ilyen indiai típusú volt. És akkor, volt ott egy férfi is, aki így el akart csábítani, aztán láttam az út szélén egy szegényt és leültem mellé beszélgetni, és megláttam egy kutat, ahonnan bor folyt. Mondtam, hogy igyon és akkor kevésbé fogja érezni ezt a szenvedést, amiben él. Akkor elmentem a kúthoz, észrevettem, hogy a kút mögött még van út. Elindultam rajta, és egyébként a fal az ilyen köves volt, meg egy ilyen alagútszerű volt, aztán hirtelen kitágult az egész és olyan tágas volt, ilyen valami bál lehetett ott, nagyon sok ember volt és szépen felöltözve voltak, táncoltak, és felfigyeltem erre a zenére hogy erre a zenére táncolok, és meg akartam keresni, hogy honnan jön ez a zene. És akkor úgy éreztem, hogy halkul a zene és elindultam visszafelé, így elég gyorsan így futottam. És akkor rájöttem, hogy még nincsen vége. Akkor ott a bazárárusoknál volt egy ilyen mellékutca, és ott bementem, és ez ilyen labirintusszerű volt, ilyen sötét, nagyon sötét volt, elindultam és akkor is még a hangot kerestem, hogy honnan jön ez a zene. Végül, meg hogy ki csinálja, és egy ilyen terembe jutottam, és láttam, hogy nem is egy ember csinálja, hanem négy. Egy kör alakú terem volt és négy részében ültek és doboltak. A teremnek a közepére leültem, így törökülésbe és így meditáltam, hallgattam a zenét és így gondolkodtam. És akkor észrevettem, hogy egy körön ülök, ami yin-yang alakot vesz föl, és akkor elkezdtem így gondolkodni, hogy mi az élet értelme, hogy miért vagyok egyáltalán, meg hogy hogy kerültem ide, de akkor észrevettem, hogy még van út, de az így felfelé megy és elindultam rajta, az elég meredek volt, akkor kilyukadtam egy emberhez, ilyen sötét bőrűhöz, aki szerintem néger

volt, és akkor kiderült, hogy valójában ő adta ki ezeket a hangokat, akik lent voltak mélyen, ők csak, hát ilyen szimulátorok voltak, igazából nem ők adták ki ezt a hangot. És akkor ő elkezdte mondani, hogy „az élet" és akkor utána nem hallottam, hogy mit mond. Láttam, hogy nem is mozog a szája, meg hogy nagyon a zenére koncentrál, úgyhogy ezt nem is ő mondta. És akkor kerestem, hogy honnan jön a hang, de nem találtam meg. És akkor utána halkult el a zene és akkor mentem visszafelé. Hát elég bonyolultnak tűnik szerintem. Amikor mentem visszafelé, akkor ugye az állatoknál jöttem ki, és akkor meghajolt a maci, ennyi.

Hát, arra nem emlékszem, hogy hogy jutottam le, csak arra, hogy egy ilyen lávafolyó visz magával, tehát ilyen izzó lávafolyamszerűség, mint egy csúszda. És éreztem, hogy meleg, tulajdonképpen láttam volna, hogy forró lesz, de nem volt forró sem. Egyenesen kellemes volt, főleg mikor így teljesen belemerültem mármint így teljesen testileg nem csak így ülő helyzetben. És sokáig csak úgy simán egyenesen folyt, tehát így lefele így szépen, egy irányba. Aztán elkezdett kavarogni, ilyen csigavonalban, aztán kiértünk, kiértem egy nagyobb csarnokszerűségbe, ahol összefolytak a folyamok egy helyre. Ott pedig nagy folyammá duzzadt össze és egyenesen le. Megszűnt a szép lankás folyás, tehát hogy hirtelen nagy zuhanás volt le, utána mintha valami fémes helyen találtam volna magam, egy ideig zuhantam és utána egy ilyen fémes csőben találtam volna magam. Aztán abban voltam, de ott igazán nem éreztem magam körül semmit, hogy így fogott volna vagy tartott volna. Nem zuhanás volt, tehát nem éreztem azt a szabadesést, csak azt hogy abban haladok tulajdonképpen és... utána beértem egy ilyen fém üregbe, nem igazán tetszett a hely, mindenáron ki akartam belőle jutni, aztán nem tudom hogy jöttem ki belőle, az az igazság, csak azt, nagyon ki akartam jönni és szerintem valahogy kiszedtem magam onnan. Aztán megint egy fém üregben találtam magam, de úgy éreztem, hogy ott kell lennem, nem abban a másikban és egy hatalmas fémgömböt láttam. Egy zöldes-sárgás-kékes gömböt, ilyen hatalmas volt és rücskös volt a felülete. És így simogattam meg tapogattam meg ilyesmi, el akartam vinni, csak túl nagy volt, aztán kisebbé változott, de még így sem fért bele a zsebembe, kábé így ekkora volt, csak tudtam, hogy ezt nem vihetem fel, mert nem vihetem fel. És aztán elindultam visszafelé, és egy ilyen bordázott csőben haladtam, éreztem, hogy valami így kiszippant tulajdonképpen a fejemnél fogva így fel, és egy ilyen vascső volt szintén, tehát ilyen érdekes cső volt, és abban haladtam

így fel, így a fejemnél fogva így a hátamon tulajdonképpen, így visszafelé. Aztán, ahogy jöttem, hát sokáig ez volt tulajdonképpen néha kanyargózott, néha el akartam gondolkodni, megálltam, aztán ahogy jöttem kifele tulajdonképpen, megváltozott a Föld. Mikor a talajszinthez értem, akkor olyan kékes-zöldes volt, tehát tele volt ilyen kövekkel tulajdonképpen, ásványokkal, kristályokkal, ahogy jöttem fel és aztán csak úgy hirtelen kibukkantam a földre, éreztem, hogy a föld is belement az orromba majdnem beszippantottam, lehet, hogy be is szippantottam. Aztán valahogy elégedetlen voltam az egésszel, nem találtam meg amit igazán kerestem, aztán úgy döntöttem, hogy van elég időm, visszamegyek még egy körre. Aztán körülvett ez a zöldes út tulajdonképpen, ez a kék-zöld, ahogy mentem lefele, megint mint egy csúszdán és akkor megint egy ilyen fémes üregben találtam magam és akkor éreztem, hogy gyorsan meg kell találnom, mert mindjárt vissza kell jönnöm és nem térhetek úgy vissza, hogy nem találtam meg, amit akartam. És találkoztam egy zöld gyíkkal, ilyen kékes-zöldes gyíkkal, és beszélni akartam vele, de pont akkor lett vége a dobolásnak és nem tudtam vele beszélni, és mondtam neki, hogy úgyis találkozunk még, nem vesztünk semmit. Ennyi, nagyjából. Azt elfelejtettem mondani, hogy így utazás közben, főleg mikor így visszafelé jöttem, éreztem, hogy zsibbadok tulajdonképpen így éreztem, így nagyon kellemes, ilyen vibrálóan vesz körül valami, ahogy így jövök fel, mintha végig húznám magamon a bordázaton, és teljesen elzsibbasztaná a testemet. Végül is azt hiszem, ennyi, nem tudom, mit hagytam ki.

Hát, mikor megszólalt a dob, akkor már egyből láttam az utat, amin végig kell mennem, egy ilyen fehér vagy világos színű ösvény volt az egész, és elég hosszúnak tűnt, aztán mentem ezen az úton, és a következő kép az már az volt, hogy egy ilyen alagútszerűbe érkezek, de ez az alagút olyan, mint hogyha beszippantana engem és ennek az alagútnak a széle az világított. És ahogy szippantott be vagy ahogy haladtam ebben az alagútban, akkor pedig a széle egy fehér, egységes alakká alakult át. És ezek így egymás után folyamatosan keletkeztek. Aztán később ezek a fehér alakok végül ilyen magzathoz hasonlítottak, tehát ilyen félhold alakzatban tulajdonképpen, de azért magzathoz hasonlítom, mert volt feje meg számomra ahhoz hasonlított a legjobban, aztán ezek után a képek után megint ezek a foltok jöttek elő és végül már csak világító körök, de én folyamatosan haladtam, ezek között a körök között és mint hogyha egy idő után már belőlem is jöttek volna ki ezek a körök vagy belőlem szakadtak

volna ki részek. A legvégén pedig az egész képem már fehér volt szinte, mint hogyha felkapcsolták volna a villanyt, és így jutottam ki ebből az egész dologból. Aztán a fehér térnek a közepén volt szintén egy, hát nem fekete lyuk, ez egy fekete színű, de ugyanolyan fehér kör és ezen tudtam átjönni, hogy kikerüljek. Ennyi. Nem emlékszem többre, az érzések, hát már így a legelejétől kezdve mint hogyha így húztak volna le, kézen fogtak volna és vittek volna lefele. Aztán a kezem egy időben hideg volt, teljesen elhidegedett, aztán pedig elnehezedett és meleg lett. És a legvégén, mikor felemeltem innen a széknek a támlájáról vagy karfájáról, akkor pedig olyan volt, mint hogyha ez a karfa ez valami élő ember lett volna és így fogtam volna, tehát ahhoz hasonlított. Így nem voltam zavart, tehát így tudtam, hogy végig kell mennem ezen és úgy bátran mentem. Kicsit megijedtem akkor, mikor ezek az embriók jöttek felém, lehet, hogy azért, mert nemrég született kisbaba a családban és talán ezért lehetett, hogy az ő féltése jelent meg ebben a képben, nem tudom pontosan, de erre gondolok, hogy azért láthattam ezt az embrió-alakzatot.

Hát, az elején, amikor megszólalt a dob, akkor még erős ellenállást éreztem, nem akart beugrani semmilyen kép, és akkor így megpróbáltam egyre jobban ellazulni, akkor utána elkezdtem, elkezdtek jönni ilyen képek, de tehát nem úgy, hogy hirtelen beugrottak, hanem csak szépen lassan, folyamatosan, először homályosak voltak, utána egyre jobban kikristályosodtak, de utána így miután világosabb lett, mióta jobban láttam a képeket, egy nyílt terepen voltam, és volt előttem egy ilyen vízszintesen egy ilyen, hát nem ajtószerűség, hanem inkább ilyen deszkákból álló ilyen fedél, fedélnek tűnik, azt tudom, hogy ilyen félhomály volt körülöttem, tehát nem ilyen teljes, részletes sötétség, hanem inkább félhomály. És voltak emberek is, de arcokat nem láttam, csak tudtam, hogy ott vannak körülöttem. Akkor hát felnyitottam azt a kis fedőt, és akkor egy ilyen viszonylag szűkebb lejárat jelent meg előttem, az ilyen alagútszerű volt, és kicsit slégen ment le a föld alá, akkor itt még gondolkoztam, hogy lemegyek-e, tehát nem is gondolkoztam, hanem inkább nem mentem le először, hanem még tétováztam és akkor utána elindultam lefelé. És akkor furcsa volt, mert elindultam és akkor eddig kívülről láttam inkább magam és akkor rá... szemszögváltás volt és akkor úgy láttam, mint hogyha én mennék le. És láttam előttem valamilyen világosságot, azt nem tudtam mire vélni, hogy mi, mert hát, nem értettem, hogy miért van világos. És hát egy idő után rájöttem, hogy az végül is valamilyen folyadék, és nem víz,

hanem ilyen, nem tudom pontosan milyen, olyan érintése volt, mint a víznek, vagy úgy éreztem, olyan érintése van, de tudtam, hogy azt, hogy ez egy ilyen főleg a föld alatti üregben van, és át kell úszni ahhoz, hogy tovább tudjak menni. Végül is akkor belemerültem, úsztam, ez az úszás elég intenzív élmény volt, tehát itt ezt jobban át tudtam érezni, mint az addigiakat. És akkor utána egy ilyen, még a víz alatti létrához jutottam, ott felmásztam egy kicsit, utána az üreg vagyis az a kis járat folytatódott lefelé, ezen mentem tovább, és egy idő után egy ilyen, ennek vége volt és egy nagy ilyen föld alatti térre érkeztem, ez nem lehetett olyan túl magas, olyan két méter lehetett, és sötét volt, viszont, körülöttem ilyen fényburok volt végül is. Tehát egy ilyen fényhurok vett körül és amikor elindultam, az követett, tehát nem mentem bele a sötétségbe, hanem folyamatosan egy szabályos körben így körülöttem világos volt. Hát ez, ez teljesen kopár volt, nem volt semmi díszítés se benne és akkor mentem, előrefelé, egy idő után ez nem két méter magas lett, hanem szinte, picit így ugrásszerűen, sokkal magasabb, de még mindig így ugyanebben voltam és egy nagy kapu jelent meg előttem, amikor ahhoz érkeztem, akkor már tudtam, hogy e mögött valami fontos van, vagy úgy gondoltam, hogy valami fontos van. És odamentem és akkor itt úgy egy kicsit nem olyan folyamatosak az élmények, de úgy emlékszem, hogy kopogtam is be, meg mintha többször kinyílt volna a kapu, és akkor utána a kapu mögött, a kapu kinyílt és akkor egy ilyen nagy kastélyt láttam, ami szintén ilyen sötétségben volt, de olyan sötétségben, hogy ki lehetett venni. Így nem tudtam, hogy hogy fogok eljutni a kastélyig, többször ki és bementem a kapun, és akkor, tehát itt, viszonylag nehezebben tudtam elképzelni, hogy hogy jutok oda. És egy idő után, miután, ki-bejöttem a kapun meg újra kinyitottam és becsuktam, hirtelen bent találtam magam a kastélyban, annak egy folyosóján, viszont ez a folyosó nagyon hosszú volt, nem is láttam a végét, megpróbáltam futni a folyosón, de már akkor is éreztem, hogy ezzel nem megyek semmire mert vagy nincs vége vagy nem fogom elérni a végét, és a folyosó az ilyen márványkövezetű volt, és szobrok voltak két oldalon, ez se volt egy túl széles folyosó, de azért el lehetett férni, elég könnyen. Igen, hát a, tehát az egyik szobor mellett hirtelen rájöttem vagy megéreztem, hogy van egy ilyen titkos lejárat, titkos ajtó, a szobor mellett lenyomtam egy gombot, ez a titkos ajtó kinyílt és mögötte teljes sötétség volt. Én bementem a sötétségbe, és ekkor az az ajtó bezárult mögöttem és akkor körülöttem sötétség volt, nem tudtam, hogy mit csináljak, és megpróbáltam így koncentrálni, ekkor volt ilyen is, hogy végül is a kővár is beférkőzött az élményeim közé, de utána megpróbáltam koncentrálni, és ilyen először, ilyen egy-két helyen ilyen világos foltok jelentek meg, és egy fejeket

láttam, ezeknek ilyen hosszú hajuk volt és lefelé néztek, és hogy kinyitották a szemüket akkor, ilyen szemük nem volt, hanem ilyen fénysugár jött a szemükből, viszont ez se olyan nagyon fényes fénysugár, inkább ilyen narancssárgás, ilyen furcsa és akkor egy idő után megláttam ezeknek a teljes alakjukat. Az elején azt hiszem, hogy nem láttam nekik szárnyakat, de azután feltűntek a szárnyak, amik ilyen, görbe hátuk volt, szárnyuk, tehát ilyen érdekes teremtmények voltak, és akkor ők, négy odajött hozzám, ekkor már, tehát csukott szemmel jöttek, gondolom, már azt nem néztem, csak tudom, hogy nem volt ilyen fénysugár ... nyitva a szemük helyéről, és akkor ők megfogtak és elkezdtek a sötétségben. Egy idő után a sötétségben láttam egy ilyen világosabb foltot és gondoltam, hogy odavisznek. Ekkor most már kívülről láttam magam, és egyre közeledtünk ahhoz a folthoz, egy idő után odaértünk. Ott egy ilyen kőre leraktak és én ott feküdtem, és fölém magasodott egy ilyen valami, így oldalról, de nem tudom, hogy mi volt az, egy kő, vagyis hát én kőnek gondoltam az elején, utána ott feküdtem, és akkor rájöttem, hogy nekem nem kell továbbmennem, hanem itt kell valamit megtapasztalnom. Hát a kő egy idő után átalakult kézzé, majd a kéz így megkettőződött, az egyik az átment a másik oldalra és így, de úgy felettem, hogy... tehát így állt, felettem így összeértek az ujjaikkal, de magasan, tehát nem éreztem, hogy szorítanának, és akkor így feküdtem, és hát így megpróbáltam magam beleélni ebbe a sötétségbe, meg ebbe a helyzetbe, hát így igazából nem történt olyan, amire számítottam, amikor odaértem hogy ilyen nagyon nagy valamit megtapasztalok. És akkor elkezdett halkulni a dobolás és akkor hirtelen a kezek így eltűntek, vagyis nem hirtelen tűntek el mellőlem, hanem mintha visszanőttek volna a földbe így visszafelé. És akkor eltűntem, így a sötétség feloszlott és akkor egy felszínen találtam magam, és ami még változás volt az elejéhez képest, hogy nem, tehát mint hogyha reggel lett volna, mintha hajnalban mentem volna le és reggel, mikor felkelt a nap, akkor jöttem volna fel. És végül is ennyi volt. Akkor, amikor feljöttem, akkor ott magamban voltam, és növények, meg fák vettek körül. Más nincs. Esetleg, még annyi, hogy igen, még amikor mentem lefelé, igen, ezt kihagytam hogy mentem le, és mikor először léptem be ebbe az alagútba, akkor éreztem, mint hogyha ilyen szellemek lennének mellettem, de nem láttam őket. Más nem volt. Mikor mondtam, hogy volt a szemléletváltás, akkor mikor mentem lefelé, így hirtelen, tehát beleéltem magam a személy helyzetébe, viszont utána, miután, sőt, már mikor lementem a folyadékba, akkor is már kívülről láttam magam, ahogy úszok. És onnantól szinte végig kívülről.

Hát először szerintem ez így elég negatív volt a dolog, mert a pulzusom még most is eléggé magas, elég szapora. Azzal indult, hogy megjelent ez a lejárat, az nem olyan konkrétan, csak úgy egyszer csak benne voltam, egy ilyen sötét, nagyon szűk alagút, és ilyen föld, föld, ilyen sötét földdarabokon másztam lefelé, ez nem volt nagyon meredek, inkább csak egy kicsit lejtett lefelé, és hát elég hosszú ideig mentem lefele, ekkor, ekkor lett előttem egy ilyen falszerű valami, földből, amit, hát valahogy így át kellett törnöm, akkor ez sikerült, akkor egy nagy üregszerű valamibe kerültem, ahová, hát nem pont leestem, inkább úgy legurultam, valami ilyesmi történhetett. Ott teljes sötétség volt, és hát egy temető volt ott, de nem ilyen hagyományos temető, amit Magyarországon nálunk, hanem keresztek, fehér keresztek voltak és egyébként teljes sötétség volt. Akkor itt nem tudom, olyan késztetést éreztem, hogy elolvassam, hogy mi van rájuk írva, de az nem sikerült, ezzel próbálkoztam. Aztán egy jó ideig itt maradtam, azután elindultam, egyenesen előre, mert ott láttam egy ilyen dombot, látszott tisztán, hogy zöld a fű, akkor arra elkezdtem felmászni, itt már volt út, akkor, hát nagyon sötét volt és felnéztem az égre, hogy csillagok vagy hogy hold van-e, de nem volt semmi, teljes sötétség. Annak a dombnak a tetején volt egy ház, fehér színű volt, ide egy nagy fa, barna faajtón keresztül jutottam be, itt félhomály volt, ebben a házban és ilyen régi képek voltak, régi festmények. Valamint könyvek, egy ilyen könyvtárszerű volt ez a szoba, ezután ilyen fényt pillantottam meg, vagy egy kicsit ilyen erősebb volt, világosabb volt. És akkor elindultam arrafelé, de itt ismét egy ilyen lejáróhoz jutottam, ez hasonló volt, mint egy pincelejáró, de csigalépcső volt és nagyon hosszú csigalépcső vezetett lefelé. Akkor ezen elindultam, itt ugye a dob ütemére, körülbelül úgy mentem, lépkedtem hosszú ideig, akkor leértem, az tényleg egy pince, pinceszerű helyiség volt, ahova leértem, ahová érkeztem, hát én ott nagyon furcsa dolgot láttam, egy macska, egy ilyen vicsorgó macska volt, egy prém így kitéve a falra, aztán próbáltam szétnézni, sok mindent nem láttam, csak egy tükröt. És akkor elkezdtem próbálkozni, hogy belenézzek, de ez nem sikerült, hiába próbáltam, és aztán utána láttam egy ilyen kerítést itt, és azon átmentem és aztán egy ilyen labirintusszerű helyiségbe vezetett, ami végig volt tükrökkel. És akkor, lényegében gondolom az, hogy próbáltam jobban meglátni magam, és az volt az érdekes, hogy a tükrökben semmit nem láttam önmagamból, tehát mintha ott sem lennék és akkor ekkor kezdett halkulni a dob és egy ilyen létrán, ami ilyen egyenesen, meredeken vitt felfelé, egy vaslétra, azon másztam fel. Ennyi.

Hát, amikor megjelent a dob, akkor ilyen misztikus dolgok jelentek meg. És akkor aztán utána egy rákoncentrálódott így a tűzre, így magában a tűz, tűz jelent meg, még utána el is kezdtem, egy kicsit így melegem is lett, így elkezdtem izzadni, aztán hát úgy, a tűzből vagy így a tűz körül, onnan úgy kerültem elő, és eleinte sötét volt, ilyen éjszaka volt, aztán hát végül is a lejárat az nekem olyan volt, hogy olyan a föld változott egy kicsit ilyen homokszerűvé, kicsit olyan mocsárszerűvé, aztán tehát, utána így kijöttem a tűzből, akkor, hát így a fűbe így ahogy így elfeküdtem, így folyamatosan így belementem a földbe, aztán így átcsusszantam egy ilyen le, hát ilyen sötét térbe, először kicsit úgy éreztem, hogy mondjuk úgy, egy nagyobb szobaszerűség, hát ott is sötét volt, aztán, hát, megnéztem falat, ilyen nagyon érdes, ilyen kiálló ilyen betonszerű dolog volt a fal, aztán hát ezt igen érdekesnek találtam, és akkor így a kezemmel így vizsgáltam. Aztán így elkezdtem így húzni, és akkor, hát ahogy így húztam a kezemet, így folyamatosan így ez a tér ez így beszűkült, kezdett így folyamatosan így beszűkülni egy ilyen hát ilyen hosszú, folyosószerű dologgá. Aztán hát, így ezen elég sokáig voltam, tehát így mentem benne, aztán, amíg ebben mentem, egy idő után már így mintha egy kicsit így mozgott is volna az egész aztán. Egy pillanatra így bevillant mintha így kívülről, mintha így mozogna valami és akkor ez az egész folyosó meg én is így abban a valamiben, ami ilyen kígyószerű akármi, így mozogna. Aztán így visszamentem a folyosóra, és tehát utána mentem és értem így a végére és egy olyan falszerű dologhoz értem, és hát lent egy ilyen erdős, tehát egy ilyen szép, inkább így úgy mondhatnám, hogy ilyen idilli táj volt és akkor onnan így kiugrottam vagy így kiestem és így zuhantam egy darabig, és egy ilyen puha, kellemes, fűszerű ilyen ágy, tehát abba így beleestem, vagy hát csak így ráhuppantam. Ott így, tehát akkor ott még fekve így körülnéztem egy kicsit, meg így ezt tudom, tehát egy szép táj volt. Aztán így felálltam, akkor hát így nézelődtem egy darabig, aztán így, egyszer így megnőttem ilyen óriásszerűvé és így ráláttam így a tájra. De aztán, utána így visszaalakultam, normális méretté és nem is tudom, olyan érzésem volt, mintha ilyen csőszerű dologban lenne az egész, ez az egész táj. Aztán utána így, utána volt az az érzés, így fák közé így bementem aztán, nem is tudom ott, olyan volt, mintha a testem így egy kicsit elveszett volna, tehát már nem a talajon voltam, hanem így a fák között, mintha így ilyen szélszerű, tehát mintha így törzstől lefele csak így csúszkáltam így a fák között meg ilyen, az egy kicsit bobos volt. Aztán, utána így, ahogy kiértem, így mentem így a fák között, utána egy fára így hát mivel még mindig ilyen

hosszúkás, ilyen szélbenyúlós dolog volt, akkor így rátekeredtem az egyik fára. Aztán itt, hát, utána pedig, amikor rá voltam tekeredve így, komolyan így, utána meg így, megindultam le így, tehát mint egy fúró, így egyre beljebb a földbe. Így a fán keresztül, tehát így le abban a spirális pozícióban így lementem a föld alá, aztán ott voltam ott voltam egy darabig, ott így megálltam. Így föld és akkor észrevettem ilyen némi mozgásokat, mint ilyen földbeli állatkák vagy akármik így mozogtam, így szemléltem egy kicsit a dolgokat. Utána, hát végül is innen kikerültem vagyis, hát valahogy így feljöttem, és tehát akkor, akkor már így nem mozogtam igazán, egy kicsit így megállt a kép. Akkor volt egy fa, egy tószerű dolog, aztán ott leültem egy kicsit és ott úgy megakadtam tehát. Ott nem tudom, tehát így egy kicsit így mintha megállt volna így minden mozgás. Aztán így megint így kívülre meg egy kicsit így befele is irányult így a figyelmem, akkor tehát így kívülről nagyon megjelent a szemem, mintha így nem is tudom, tehát mintha így oldalról néztem volna a szememet, aztán az így nagyon nagy lett, tehát nagyon közelről és olyan volt, mintha már szinte rajta állnék. Mintha a saját fejemen állnék. Aztán, hát itt, eltelt így egy kis idő, aztán utána sokáig ráztam magam, felálltam, tettem egy pár lépést, így a kis tó partján. Tehát ekkor teljesen nyugodtan mozogtam, aztán többször így megráztam magam és hát ilyen madárrá alakultam. És hát elkezdtem így felrepülni és akkor így végignéztem a tájon így, körbe hogy milyen, akkor egy ilyen kacskaringós folyót láttam és a mentén mentem. Aztán utána így fel a hegyekbe, ott a hegyeknél megálltam az egyik hegycsúcson, aztán ott már, tehát így emberi alakban és ekkor ilyen különös érzéseim voltak akkor így hát ilyen teljesen kiszélesedett így minden, ilyen nagy távlatok lettek, aztán utána így ilyen felhőszerű dolog jött, így körülvett ilyen tejfehér dolog, és én így nem láttam semmit, csak a fehérséget. Aztán így fokozatosan egy fehér alak jött ki ebből, és akkor egy ilyen kezet nyújtott nekem, én ezt elfogadtam és utána már csak így azt éreztem, hogy így felszállok, tehát hogy így elkezdek lebegni, úgy éreztem, mint hogyha egy hát ilyen súlytalan lennék, így forogtam, így olyan mintha körözött volna velem az a kéz, mintha így forgatott volna. Aztán így ment szép lassan és ilyen nyugodt volt, így egyszer, hát így volt egy ilyen pillanatra mintha mindent láttam volna. Mentem ott és mintha egyszer így mindenfele így szétszóródtam volna. És akkor láttam mindent, ahol leestem, meg az összes kis területét ennek az idilli tájnak. Aztán ez így visszatért ugyanebbe az állapotba, forgásba, aztán szépen így visszaereszkedtem hát ott annak a hegynek a tetejére. És hát egy kicsit így elmélázt am aztán, aztán így megszólaltam, hogy köszönöm, de hogy hogy kinek, minek ... csak hogy köszönöm. És hát

akkor utána hát így leugrottam úgymond a hegyről, és hát így a hegy tövében voltam, meg, tehát akkor éreztem hogy így hát úgy jelentek meg emberek, de nem voltak így kivehetőek, ilyen csoportokba, úgy átalakult volna az egész táj így emberekké. Így mintha mindenhol így ember lett volna mindenből. Aztán hát ezek így egyre jöttek, sokasodtak, és akkor utána így, nem is tudom, olyan volt mintha így az egésztől eltávolodtam volna. De ekkor ilyen tehát egy ilyen sötét részben találtam magam, mint egy ilyen légüres tér. Sötétség, és akkor, nem tudom, volt egy kis pont, ahol így elkezdtem játszani, és akkor, hát amikor így játszottam, így át lehetett így rajta dugni az ujjamat, aztán így szét lehetett húzni az egészet és olyan volt, mintha ez a tér egy vászon lett volna vagy valami. És akkor így ketté lehetett szedni. És akkor azon amikor így átléptem, igazából ott nem vevődött ki nagyon semmi. Nem, olyan bizonytalan volt az egész, igazából akkor kezdett a dob halkulni és akkor utána már így vissza. És ez a visszaérkezés ez nagyon furcsa volt, mert a szívem nagyon elkezdett teljesen így, a légzésem is ... tehát hangos lett, hangossá vált, tehát ahogy így folyamatosan mentem így vissza ezeken az állomásokon, vissza, madár, satöbbi, satöbbi. Teljesen megizzadtam, tehát így teljesen megizzadtam. A légzésem felgyorsult, nagyon hangos lett, meg a szívverésem is. Ilyesmi. Nem tudom, azon gondolkozom, van még egy kép, ami asszem kimaradt, csak nem tudom, hogy melyik, hogy hogy kerültem oda, mert az is egy olyan volt, mint amikor egy kicsit így kimentem. Az egész kép, igazából nem tudom, hogy hogy érkeztem oda. Ez is egy ilyen, pontosan nem tudom, hogy a történet melyik részén van, amikor a tér egy ilyen hangárszerű dologgá csukódott be, akkor az is ilyen hosszú, folyosószerű dolog, ugyanaz az érzés megint, mint amikor a folyosón voltam és kívülről egy pillanatra láttam magam, hogy mintha valami mozgóban lennék benne, és akkor ez is olyan volt, mintha össze, mintha a tér így összecsuk, a hangár, ment, utána elkanyarodott, és akkor utána egy pillanatra olyan érzés volt, mintha kívülről láttam volna, az egész ilyen hosszú, nagyon hosszú tekervény volt. Ezt nem tudom már beilleszteni, hogy ez mikor volt.

Körülményesen jutottam le, amikor elkezdődött a dob, akkor az volt, ami a legszembeszökőbb volt, hogy most az lehet, hogy az izgalmi állapot miatt is, hogy a szívem úgy külön dobogott a testemtől, bizarr volt, és a testem az teljesen laza volt, viszont a szívem az dobogott, de nagyon hevesen, tehát furcsa volt, hogy a zenével nem volt összhangban. És akkor kerestem

ezt a lejáratot, illetve hát nem kerestem, de úgy vártam volna, hogy jöjjön valami. Először volt egy csúszdaszerű alagút, amin úgy elkezdtem kitámasztva magam lemászni, és éreztem, hogy így nem jutok sehova. De nagyon sokáig, tényleg az, hogy sokáig tartott, hogy, zavart, hogy sokáig tartott és nem jutok sehova és nem látok semmit. Akkor utána megjelent egy szintén egy alagút, de az már függőleges volt, viszont volt egy ilyen létraszerű valami, amin elkezdtem lefele mászni. És ez ilyen úgy tűnt, mintha egy barlang lenne, rendkívül nyirkos volt, tehát vizes volt mindenütt, volt egy-két pók benne, de élőlények nem nagyon, és akkor így másztam lefele, és éreztem, hogy így se jutok nagyon sehova, de éreztem, hogy itt már valahol mélyebben vagyok, mint az előbb, ahogy elindultam. És hogy valahova jussak, mert hogy ugye mondtad, hogy ha találok valami akadályt, vagy nem jutok, akkor más úton. És akkor visszamásztam egy kicsit és találtam egy ilyen lukszerű kijáratot ebbe az alagútba. És akkor elkezdtem ott mászni, az meg olyan volt, mint egy szellőzőrendszernek a, tehát amik így a szobákban futnak fönt ilyen szellőző csövek, és a szellőzőcsöveken meg ugye vannak rácsok, amik ugye a szobákba látnak bele, ahogy másztam ebben az alagútrendszerben, úgy beláttam egy-egy szobába, de az volt a furcsa, hogy minden szoba, hát úgy tűnt, hogy szoba, de nem szoba volt, de nem szoba volt, hanem egy hatalmas erdő, tehát egy ilyen farengeteg meg bokorrengeteg, de csak növények voltak benne, és állatok meg emberek nem, ez mondjuk egy kicsit bizarr volt így nekem. De ... és akkor másztam így ebben a szellőzőrendszerben, és csak annyit láttam, hogy, tehát hogy mindenhol ezek vannak, de nem történt semmi, csak másztam bent, és úgy éreztem, hogy valahogy nem tudok lejutni. És akkor egyszer csak az tűnt fel, hogy nagyon hideg lett a lábam, és akkor ez úgy kihozott ebből, a képből, és akkor arra kezdtem el figyelni, hogy hát mitől hideg, merthogy semmi nem indokolta volta direktben a képből. És akkor egyszer csak az tűnt fel, hogy már nem a szellőzőrendszerben vagyok, amikor visszamentem ebbe a képbe, hanem ebben az erdőben vagyok benn. És volt egy patak, ahol már lógattam a lábamat, tehát meg tudtam indokolni, hogy azért fázik, mert lógatom a lábamat be a vízbe. És akkor ott ücsörögtem megint egy jó darabig, de senki nem volt körülöttem, se emberek, se senki, és akkor megint kijöttem ebből a képből, és akkor meg az tűnt fel, hogy nem érzem a karfáját a széknek, tehát itt így volt a kezem és nem, tehát nem éreztem az anyagát. A lábam az még mindig hideg volt, és hogy ez, szóval olyan furcsa volt, hogy nem érzem azt, hogy itt ülök ebben a székben. És akkor elkezdtem erre figyelni, aztán megint beugrott ez a kép, ez a patakparton csücsülök, és akkor, hát ott már unatkoztam, és négykézlábra ereszkedtem, nagyon furcsa volt, és

elkezdtem ott a fűben kotorászni. És találtam egy gyönyörű gombát, de egy ilyen szép, tényleg nagy termetes gomba volt, ami két kézben sem fér el, és akkor azt nézegettem. És akkor valahogy megint kijöttem ebből a képből, mert zavart az, hogy nem érzem a kezem, tehát hogy nem érzem magamat, és hát nem tudom ... érdekes volt, mert utána meg, amikor visszakerültem ebbe a képbe, akkor meg a víz az az, ami úgy feljött, mint kép, a víz kapcsán meg egy csomó tó meg tenger, amiket eddig láttam, és csak a víz, csak a víz, csak a víz, és akkor .... De innentől kezdve nagyon ilyen képekben, tehát ilyen különálló képek jöttek, nem volt ilyen összefüggő rendszere, és egyszer csak jött megint ez a csőszerű alagút lefele, ahol már nagyon rutinosan másztam megint lefelé. És csak az volt a furcsa, hogy most ez az alagút vagy ez a nyirkos barlang, ez most egy vízbe jött be. És beértem ebbe a vízbe és akkor valahogy így, innentől kezdve nem tudom, akkor jutott eszembe, hogy de hát már mennyi ideje ülök itt. De így nem tudtam semmit meghatározni, nem éreztem a kezemet, és benne voltam ebben a vízben, ami kellemesen hideg volt, lábam mindig hideg volt, az még hozzákapcsolódott, és hogy mentem ebben a vízben, az tűnt fel, hogy nagyon világos a víz, mint ami alulról meg van világítva, és a legérdekesebb az az egészben, hogy én nagyon félek az ilyen zárt helyektől, fóbiám ugyan nincs a dologtól, de ami ilyen bezárt dolog, ott nem szeretek lenni, itt viszont jó volt lenni. Pedig nagyon alacsony volt a dolog, mert ötven centi lehetett a víz meg a barlang teteje között, tehát épp hogy az embernek a feje elfér ott, és ott mentem ebben a vízben. Azt nem tudom, hogy leért-e a lábam, mert arra nem emlékszem, de mentem benne és jó volt és hideg volt és világos volt. És akkor az volt a furcsa, hogy akkor elhallgatott a dob, és akkor ugye most már vissza kell jönni és azon gondolkodtam, hogy de hogy jöttem én ide, és hirtelen nem tudtam, hogy miken meg hogyan jöjjek vissza és akkor valahogy beugrott egy lépcsőház, mint aminek az alagsorában vagyok, és na most akkor csak föl kell menni a felszínre és elindultam felfelé egy húszas lépcsőn. Hát talán így, röviden ennyi. De az elején zavart voltam, azt éreztem, tehát hogy ez a szívem külön dobogott ez nagyon zavart, és utána meg ez a bizarr érzés, hogy nem érzem a karfát. Ez, ami így nagyon. Meg mondom, meglepett ez, hogy nem volt félelmetes ez a barlang a végén. De az csak a legvégén, mert az elején nagyon nehezen keresgéltem meg jutottam le meg ilyenek. De a végére jó lett. Meg hogy nincsenek emberek, ez nagyon furcsa volt. Meg úgy igazán, mondom, csak növények voltak, tehát ez a ... Ami így eszembe jutott hirtelen. De kellemes volt, kellemes volt összességében, zavart, hogy kihűlt a lábam nagyon, amikor viszont visszajöttem, ja ez még úgy hozzátartozik, gondolkodtam, hogy hogy fogom visszahozni az érzést a

kezembe, közben, ja igen, ami még fontos, hogy egyszer volt egy olyan pillanat, amikor elzsibbadt az egész jobb felem. A lábam is meg a kezem is. Nem tudtam, hogy ezt most elnyomtam vagy ilyesmi, akkor mocorogtam, de nem változott semmi, akkor arra gondoltam, hogy biztos, ahogy így beestem ebbe a szobába vagy ebbe az erdőbe, akkor biztos ráestem az oldalamra vagy valamit kitaláltam rá, hogy ezzel megmagyarázzam, de utána ez megszűnt idővel, csak olyan furcsa volt, hogy így félbeszakadtam vagy nem tudom. Tehát úgy elzsibbadtam. Viszont amikor visszajöttem, akkor meg érdekes, mármint a legvégén, amikor visszafele számoltam, akkor úgy hirtelen megindult az élet a kezemben, elkezdtem érezni, hogy ez bársonyból van, meg meleg lett meg jó lett. És akkor ez is olyan érdekes volt, hogy így átváltozott vagy átalakult. Meg volt egy pont, amikor nagyon zavart, hogy nem tudom, hogy mennyi ideje ülök itt meg hogy mennyit leszek még itt. A végén már meglepett, hogy most amikor már pont jó, akkor vége van, kicsit ilyen, de jó, érdekes volt.

Nekem az a rossz, hogy a végén, tehát a végén egyszer csak annyira kikapcsolt az agyam és minden elsötétült hogy nem tudtam, hogy hol vagyok, annyira megijedtem... olyan egy kicsit úgy olyan, nem tudom, rossz érzés volt, hogy olyan ... mintha teljesen kikapcsoltam volna, teljesen kikapcsolt volna az agyam. Remélem, ez ilyen... hirtelen nem is tudtam, hogy hol vagyok, pedig olyan jó volt előtte ki és hát remélem, hogy le tudom győzni, most így utána kicsit... Zavaros az egész, hát nehezen indult a kép, így vártam, hogy hallgattam a dobokat, egy kicsit zavart, hogy ez nagyon berezgett, ez a hangfal. És akkor az volt, hogy egyszer csak megjelent egy nagy kő, és akkor azt a követ így elgördítettem, és az alatt volt egy luk. És azon a lukon én lementem. És egy ilyen sárgás-pirosas tér volt, olyan mint hogyha így valahol így kotyvasztanak ilyen kis ördögök vagy manók. Azt hittem, hogy ők verik a dobot, de nem, hanem arrébb mentem és láttam egy ilyen hatalmas nagy korongot, és ott két fickó verte azt, és az adta a hangot. És akkor szerettem volna mögé menni, hogy mi van mögötte, de nem találtam ott. Ez egy ilyen kis barlangszerű volt, ilyen sötét, nem találtam mögé a bejáratot, és akkor elmentem

baloldalra, volt egy folyosó, és akkor egy olyan helyre érkeztem, ami egy ilyen nagy buborékszerű búra volt, oda behuppantam, tök puha volt, ilyen lágy, és akkor ott ugrabugráltam, mint a, nem tudom hogy hívják ezeket, ugróasztalokon. Ott bohóckodtam, de ez egy ilyen rétszerű volt, tehát égbolt meg kis rétet láttam, mintha láttam volna, hogy valaki szed, egy ilyen kislány szedne virágot. De nem igazán tudtam odamenni hozzá, nem, ilyen kellemes érzés volt, csak zavart, hogy így őt nem tudtam hova tenni, de nem volt senki ott. Tehát mindig vártam, hogy legyen már valaki, de nem nagyon láttam senkit. És akkor ebből ki szerettem volna jönni, de mindenhol így ütköztem, és tehát visszamentem ugyanoda, ahol bementem, ott kijöttem, elmentem megint ... vagyis az előbb is jobbra mentem, akkor megint jobbra mentem, akkor ott találtam egy ilyen, rájöttem az egy ilyen nagy szoba volt, vörös, ilyen nagyon finom, puha bársonnyal volt bevonva és tele volt vörös rózsaszirommal, és ez nagyon pihe-puha volt. És ott is úgy éreztem, hogy ott is van valaki egy ilyen, ugyanilyen, hasonló mint az előző helyen egy szőke kis lánygyerek, vagy, tehát... de nem annyira emberszerű volt, hanem valamilyen más ember, de itt se tudtam, hogy ... vártam, hogy itt jöjjön valaki, vagy legyen valaki, nem igazán éreztem, hogy mit csináljak ezzel a szobával. És akkor egyszer csak úgy éreztem, hogy valami átsuhant a szobán, és akkor megérzésszerűen odamentem és ott volt egy ajtó, azt kinyitottam és nagy ováció volt és örült mindenki, hogy ott kijöttem, teljesen meglepetés, és ilyen angyalkaszerű emberkék ott, egy teniszlabda volt a fejük vagy pingponglabda a fejük. Ilyen rajzfilmszerűek voltak, nem emberek. És akkor ott álltam és azt se tudtam, hogy mit csináljak. És akkor egyszer csak láttam, hogy közöttük egy ilyen vízsugár megy, és én akkor oda belecsobbantam és elkezdtem úszni. Úsztam, úsztam, úsztam, nem volt se meleg, se hideg a víz, olyan pont kellemes, és egyszer csak egy olyan tenger lett a végén ez és egyszer csak éreztem, hogy odajön egy delfin. Ez a delfin, tehát összekapaszkodtunk, azt akarta, hogy lemenjünk a mélybe. De én azt nem akartam, mert akkor úgy éreztem magam lustaságból, a fejem, így féltem, hogy megfulladok, és úgy hirtelen hidegnek is éreztem a vizet. Tehát nem mertem, akkor itt egy kicsit így rostokoltunk, hogy akkor most mi legyen, szerette volna, ha megyek, én meg nem szerettem volna. És abban állapodtunk meg, de nem beszélt a delfin, csak így éreztem, hogy mit gondolhat, hogy ússzunk egy darabig úgy, hogy a hátán hozzásimulok, de úgy, hogy a fejem kint van, ő úgy visz. És akkor egyszer csak éreztem, hogy na jó, akkor most már lemehetünk, lebukhatunk és akkor mentünk a víz alatt, nagyon kellemes volt. És akkor lebuktunk, és akkor vitt, vitt, vitt, vitt, és akkor láttam egy ilyen nagy sárga, és egy ilyen gömbszerű valamit. Oda bevitt engem, és akkor a

következő kép, az volt, már itt egy kicsit zavaros, mert kicsit így kitörlődött ez a rész már, hogy hát, egy ilyen fehér homokos tengerpartra végül is én kiúsztam. Akkor már a delfin nem volt, és akkor ott megint szeretettel fogadtak emberek. Hát, nem láttam őket úgy tisztán, de éreztem, hogy ilyen barna, sötéthajú emberkék lehetnek, valamilyen bennszülöttszerűek, de nem láttam őket tisztán és akkor olyan nagy szeretettel fogadtak, hogy végre megérkeztem, végre eljutottam, már nagyon vártak. És akkor én nagyon jól éreztem magam, örültem neki, nem igazán tudtam, hogy kicsodák-micsodák. És akkor leültünk, leültek, én egy kicsit így háttérbe, tehát így jó volt nézni őket, hogy ők együtt vannak, úgy összefognak, valami táncot jártak. Az a tánc, ahogy így mozogtak az emberek, az olyan volt, mint a korallok ott a, csalán azok, amik így ki-bejön, amikor szedik a vizet meg a kis állatokat, hogy megeszik, ahhoz volt hasonló. És akkor éreztem, hogy így hívnak, hogy álljak be a közepére, és akkor úgy befogadnak, összeolvadunk. És akkor én ott közöttük voltam, tehát ez a kép úgy elmúlt, akkor a következő kép az olyan volt, hogy úgy sétálgattam és akkor sétáltam, sétáltam, egy olyan erdő volt, mint hogyha, először erdő volt, utána láttam, hogy végül is, mintha fűszálak lennének meg nagy fák. És akkor én rájöttem, hogy én icike-picike vagyok. Mintha ilyen hangyabirodalomban lennék, csak egy kicsit ez így meglepett, hogy lehet, hogy rám fognak lépni, akkor végül is én a fűben vagyok. Volt így rosszat, visszamentem, ez a táborba és akkor ilyen faházikók jelentek meg. És megjelentek olyan kis emberkék, ami szintén ilyen kis gömb volt, és kicsi gömb volt a fejük, kis vidám kis valamik voltak, kis bohócruhaszerűben voltak és azok ezeknek az embereknek voltak a barátai, ilyen kézen fogva mászkáltak. És akkor én, hogy akkor most mi van, most akkor ez, hogy vagyunk, merre meddig, és akkor éreztem, hogy fú ez így, szűk a hely. Hirtelen kezdtem megnőni, ilyen nagyon nagyon óriásira nőttem és így vártam, hogy most lesz valami vagy most kiderül, hogy mi ez, hogy miért vagyok ilyen apró vagy így történik valami az emberekkel. De nem történt, hanem egyszer csak megnőttem, és kipukkasztottam ezt a világot, áttörtem, ilyen jó nagy voltam. És akkor felhoztak, feljöttem a felszínre, ebbe a búrában így ki voltam, kiszakítottam. És akkor láttam egy zsinórt és ezen a zsinóron elkezdtem amellett úszni. Megint a tenger felszínén voltam és akkor a zsinór ott volt a tenger felszínén és akkor azt ott elkezdtem amellett úszni, csavaros volt. És úsztam, úsztam és úsztam, úsztam és olyan jó volt ez is, kellemes víz, csak hát ugye nem tudtam, hogy akkor most mi fog történni, vártam, hogy történjen valami. És egyszer csak ilyen törpék jöttek, felnéztem, azok repültek az égen, ilyen boszorkányseprűn, ilyen piros csuklyás ... tehát piros meg kék meg zöld meg minden ilyen

csillagok voltak rajtuk. És olyan nagyon-nagyon éreztem és ezután jött ez a dolog, hogy nem harc, csak egyszerűen minden elsötétült és annyira kikapcsoltam, hogy szinte nem tudtam, hogy most hol vagyok, tehát nem is tudtam, hogy most akkor itt vagyok a szobában vagy mi van, teljesen, teljesen kikapcsoltam. És fú, ez nagyon rossz volt, hogy hirtelen olyan, mintha megszűntem volna. És ... tehát én megijedtem. Teljesen el se tudtam képzelni, hogy most ... hogy mi vagyok, tehát nem is éreztem, hogy most én itt én vagyok, vagy itt ülök, nincs más, mint kinyitottam a szememet. És akkor olyan rossz volt, mert nem nagyon emlékeztem már így vissza és akkor mondom, úristen, mert akkor utána nem sokkal elkezdett elhalkulni a dob. Na mondom, nem is fogok emlékezni. Az elejére emlékeztem, a közepére abszolút nem, mondom, most hogy fogom, mit fogok elmondani, ez a vége ez így rossz volt. Annyira olyan megsemmisültnek éreztem magam, hogy nem tudtam, hogy ... tehát mintha teljesen elvesztettem volna önmagamat és nagyon rossz volt. De utána ... szóval tényleg, nagyon kikapcsoltam. És akkor kinyitottam a szeme, hogy jó, akkor itt vagyok,

Hivatkozások

Alman, B. M., Lambrou, P. T. 1983. Self-Hypnosis. A Complete Manual for Health and Self-Change. International Health Publications. San Diego.

Assagioli, R. 1965. Psychosynthesis: A collection of basic writings. New York. Viking.

Bagdy, E., Koronkai, B. 1988. Relaxációs módszerek. Medicina Könyvkiadó, Bp.

Bányai, É. 1980. A New Way to Induce a Hypnotic-like Altered State of Consciousness: Active-Alert Induction. In.: Problems of Regulation fo Activity. Akadémiai Kiadó, Bp.

Bányai, É., Hilgard, E. R. 1976. A Comparison of Active-Alert Hypnotic Induction with Traditional Relaxation Induction. Journal of Abnormal Psychology. 85. Pp. 218-224.

Barna, G. 1981. Totenseher im ungarischen Volksglauben. Ethnographica et Folkloristica Carpatica, 2. pp. 177-189.

Bernstein, E. M., Putnam, F. W. 1986. Development, reliability and validity of a dissociation scale. Journal of Nervous and Mental Disease. 174. Pp. 727-735.

Bourguignon, E., Evascu, I. 1977. Altered states of consciousness within a general evolutionary perspective: A holocultural analysis. Behavior Science Research, 12, 199-216. Hivatkozik rá: Krippner, 1993.

Bowers, K. S. 1971. Sex, susceptibility as moderator variables in the relationship of creativity and hypnotic susceptibility. Journal of Abnormal Psychology, 78, 1. 93-100.

Bowers, K. S., Van der Meuleln, S. J. 1970. Effect of hypnotic susceptibility on creativity test performance. Gifted Child Quaterly, 9, 3. 149-155.

Boyer, L. B., Klopfer, B., Brawer, F. B., Kawai, H. 1964. Comparisons of the shamans and pseudoshamans of Apaches of the Mescalero Indian Reservation: A Roschach study. Journal of Projective Techniques and Personality Assessment. 28 (2), pp. 173-180.

Carrington, P. 1977. Freedom in Meditation. Anchor Press/Doubleday. New York.

Castaneda, C. 1997. Don Juan tanításai. A tudás megszerzésének jaki módja. Édesvíz Kiadó, Bp.

Coe, W. C. 1993. Expectations and Hypnotherapy. In: Rhue, W., Lynn, S. J., Kirsch, I. (Eds.) Handbook of Clinical Hypnosis. American Psychological Association. Washington.

Cowger, E. L., Torrance, E. P. 1982. Furher examinantion of the quality of changes in creative functioning resulting from meditation. Creative Child and Adult Quaterly.

Crawford, H. J. 1982. Cognitive processing during hypnosis. Much unfinished business. Research Communications in Psychology, Psychiatry and Behavior, 7. 169-179.

Czövek, J. 1987. Halottlátók a magyar néphitben. Kossuth Lajos Tudományegyetem Néprajzi Tanszék. Debrecen.

Diószegi V. 1962. Sámánizmus. Gondolat Kiadó.

Diószegi V. 1967. A pogány magyarok hitvilága. Akadémiai Kiadó, Budapest.

Diószegi V. 1998. A sámánhit emlékei a magyar népi műveltségben. Akadémiai Kiadó, Bp.

Dywan, J., Bowers, K. S. 1983. The use of hypnosis to enhance recall. Science, 222. 184-185.

Eliade, M. 2001. A samanizmus. Az extázis ősi technikái. Osiris Kiadó, Bp.

Erickson, M. H., Rossi, E., Rossi, S. 1976. Hypnotic Realities. The Induction of Clinical Hypnosis and Forms of Indirect Suggestion. Irvington Publishers Inc. New York.

Eshowsky, M. 2002.a. Community Shamanism: Youth, Violence, and Healing. http://www.shamanism.org/articles/1023213288.htm

Eshowsky, M. 2002.b. Practicing Shamanism in a Community Health Center. http://www.shamanism.org/articles/973883686.htm

Földesi, E. 1999. „Síppal, dobbal, nádi hegedűvel." Kalandozások megváltozott tudatállapotokban. KLTE. Nem publikált szakdolgozat.

Furst, P. T. 1977. „High states" in culture-historical perspective. In: Zinberg, N. E. (Ed.) Alternate states of conciousness. New York. Free Press. Hivatkozik rá Krippner, 1993.

Gill, M. M., Brenman, M. 1959. Hypnosis and related states: Psychoanalytic studies in regression. New York. International University Press.

Gilligan, S. G. 1987. Therapeutic Trances. The Cooperation Principle in Ericksonian Hypnotherapy. Brunner/Mazel, INC. New York.

Gottschalk, L. A. 1997. The Unobtrusive Measurement of Psychological States and Traits. In: Roberts, C. W. Test Analysis for Social Sciences.

Methods for Drawing Statistical Inferences From Texts and Transcripts. Lawrance Erlbaum Associates, Publishers, New Jersey.

Gottschalk, L. A., Gleser, G. C. 1969. The measurement of psychological states through the content analysis of verbal behavior. Berkeley: Univ. Of California Press.

Grof, S. 1975. Realms of the Human Unconscious: Observations from LSD Research. Viking Press. New York.

Grof, S. 1980. LSD Psychotherapy. Hunter House, Pomona, California.

Grunewald, D., Fromm, E., Oberlander, M. I. 1979. Hypnosis and adaptive regression: An ego-psychological inquiry. In: Fromm, E. Shor, R. E. (Eds.) Hypnosis: Research developments and perspectives. Chicago. Aldline-Atherton.

Hamayon, R. N. 1995. Are „Trance", „Ectasy" and Similar Concepts appropriate in the Study of Shamanism? In.: Samanism in Performing Arts. Eds.: Kim, T., Hoppál, M. Akadémiai Kiadó, Bp.

Harner, M. 1997. A sámán útja. Édesvíz Kiadó, Bp.

Harner, M. 2002.b. Shamanic Healing: We Are Not Alone. An Interview of Michael Harner by Bonnie Horrigan.
http://www.shamanism.org/articles/857415539.htm

Harner, M. 2002a. Science, Spirits and Core Shamanism.
http://www.shamanism.org/articles/1027870950.htm

Hilgard, E. R. 1986. Divided Conciousness. Multiple Controls in Human Thought and Action. John Wiley and Sons, New York...

Hoppál, M. 1991. Sámánok. Lelkek és jelképek. Helikon Kiadó.

Hoppál, M. 1992. a. On the Origin of Shamanism and the Siberian Rock Art. In.:Siikala, A.L., Hoppál, M. Eds.: Studies on Shamanism. Akadémiai Kiadó Bp.

Hoppál, M. 1992. b. Shamanism: An Archaic and/or Recent System of Beliefs. In.:Siikala, A.L., Hoppál, M. Eds.: Studies on Shamanism. Akadémiai Kiadó Bp.

Hoppál, M. 1992. c. Urban Shamans: A Cultural Revival. In.:Siikala, A.L., Hoppál, M. Eds.: Studies on Shamanism. Akadémiai Kiadó Bp.

Hoppál, M. 1994. Sámánok, lelkek és jelképek. Helikon Kiadó, Budapest.

Hoppál, M. 1997. Egy városi sámán útja. - Michael Harner és a neo-samanizmus. In:Harner, M. 1997.

Hoppál, M. 2001. Soós Jóska a sámánfestő. International Society for Shamanic Research. Bp.

Hulkranz, A. 1978. Ecological and Phenomenological Aspects of Shamanism. In.:Diószegi V., Hoppál, M. Eds. Shamanism is Siberia. Akadémiai Kiadó, Bp.

Jackson, L. M., Gorassini, D. R. 1989. Artifact in the hypnosis-creativity relationship. Journal of General Psychology, 116, 333-344.

James, W. 1890. Principles of psychology, 2. Vols. New York. Holt. Hivatkozik rá: Hilgard, E. R. 1986. Divided Consciousness. Multiple Controls in Human Thought and Action. John Wiley & Sons. New York.

Jordan, C. S. 1979. Mental Imagery and Psychotherapy: European Approaches. In: Sheikh A. A., Shaffer, J. T. 1979. The Potential of Fantasy and Imagination. New York, Brandon House.

Jung, C. G. 1960. The structure and dynamics of the psyche. Collected works, Vol 8, Princeton, Princeton Press. Idézi: Jordan 1979.

Kahn, S., Fromm, E. 1992. Self-hypnosis, Personality, and the Experiental Method. In: Fromm, E., Nash, M. R. (Eds.) Contemporary Hypnosis Research. The Guilford Press. New York, London.

Kirsch, I., Council, J. R. 1992. Situational and Personality Correlates of Hypnotic Responsiveness. In.: Fromm, E., Nash, M. R. 1992. Contemporary Hypnosis Research. The Guilford Press. New York, London.

Kraus, R. F.1972. A psychoanalitical interpretation of shamanism. Psychoanalitic-Review. Vol. 59 (1). pp. 19-32.

Krippner, S. 1977. Research in creativity and psychedelic drugs. International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis, 25, 4. 274-290.

Krippner, S. 1993. Cross-Cultural Perspectives on Hypnotic-Like Procedures Used by Native Healing Practioners. In: Rhue, J. W., Lynn, S. J., Kirsch, I. (Eds.) Handbook of Clinical Hypnosis. American Psychological Association. Washington.

Krippner, S. 1999. The varieties of hypnotic experience. Contemporary Hypnosis. Vol. 16. (3). pp. 157-159.

Laurence, J. R., Nadon, R. 1986. Reports of hypnotic depth: Are they more than mere words? International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis, 34, 295-310.

Leuner, H. 1969. Guided Affective Imagery (GAI). A Method of Intensive Psychotherapy. American Journal of Psychotherapy.

Leuner, H. 1984. Guided Affective Imagery. Mental Imagery in Short-term Psychotherapy. Thieme-Stratton Inc. New York.

Ludwig, A. M. 1975. Some General Views on Altered States of Conciousness. In.: Tart 1975. States of Consciousness. Dutton, New York.

Lynn, S. J., Rhue, J. W. 1986. The fantasy prone person: hypnosis, imagination and creativity. Journal of Personality and Social Psychology., 51, 2. pp. 400-408.

Lynn, S. J., Rhue, J. W. 1988. Fantasy proneness: Hypnosis, developmental antecendents and psychopathology. American Psychologist. 43, 1. pp. 35-44.

MacCallum, M. J. 1979. The Transcendental Meditation Program and Creativity. In: Johnson, D. W., Farrow, J. T. (Eds.) Scientific Research in the Transcendental Meditation Program. Maharishi European Research. University Press.

Matheson, G., Shue, K.L., Bart, C. B. A validation study of a Short Form Hypnotic Questionaire and its relationship to hypnotizability. American Journal of Clinical Hypnosis, 32, pp. 122-128. 1989.

Mészáros, I. 1984. Hipnózis. Medicina Könyvkiadó, Budapest.

Muhr, T. 1997. ATLAS.ti 4.1 Visual Qualitative data analysis Management Model Building in Education Research & Business. User's Manual and Reference. Scientific Sofware Development's. Berlin.

Nash, M. R., Spinler, D. 1989. Hypnosis and transference: A measure of archaic involvment with the hypnotist. International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis, 37. pp. 129-144.

Noll, R. 1983. Shamanism and Schizophrenia: a state-specific approach to the „schizophrenia metaphor" of shamanic states. American Ethnologist. pp. 443-455.

Orbach, I. 1995. The Hidden Mind. Psychology, Psychotherapy and Unconscious Prosesses. John Wiley & Sons. NY...

Orne, J. D. 1995. Evidence, that transcendental meditation does not produce cognitive kindling. Perceptual and Motor Skills., 81, 2. 642.

Ott, E. 1995. Ethics and the Neo-Shaman. In.: Shamanisn in Performing Arts. Akadémiai Kiadó, Bp.

Pahnke, R. J., Richards, W. A. 1975. Implications of LSD and experimental mysticism, In: Tart, 1975. States of Consciousness, Dutton, NY.

Pais, D. 1975. A magyar ősvallás nyelvi emlékeiből. Akadémiai Kiadó, Bp.

Pekala, R. J. 1984. Predicting Hynotic Susceptibility by a Self-Report Phenomenological State Instrument. The American Journal of Clinical Hypnosis. Vol. 27. 2. pp. 114-121.

Pekala, R. J. 1985. A Phenomenologicall Approach to Mapping and Diagraming Sates of Consciousness. The Journal of Religion and Psychical Research. Vol. 8. 4. pp. 199-214.

Pekala, R. J., Wenger, C. F. 1983. Retrospective Phenomenological Assessment: Mapping Consciousness in Reference to Specific Stimulus Conditions. The Journal of Mind and Behavior Vol. 4. 2. pp. 247-274.

Pentikäinen, J. 1987. The Samanic Drum as Cognitive Map. Studia Fennica, 32. pp. 17-36.

Perry, C., Laurence, J. R. 1980. Hypnotic depth and hypnotic susceptibility: A replication finding. International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis, 28, pp. 272-280.

Peters, L. G. 1982. Trance, initiation, and psychotherapy in Tamang shamanism. American Ethnologist. pp. 21-40.

Peters, L. G., Price-Willams, D. 1980. Towards an Experiental Analysis of Shamanism. American Ethnologist. pp. 397-407.

Pócs É. 1990. A magyar néphitkutatás története és főbb kérdései. In: Magyar néprajz, VII. pp. 501-527. Akadémiai Kiadó, Budapest.

Reed, G. F. 1979. Sensory Deprivation. In.: Underwood, G., Stevens, R. Eds. Aspects of Consciousness. Vol. 1. Academic Press, New York.

Richeport, M. 1985. The Importance of Anthropology in Psychotherapy: World View of Milton H. Erickson, M.D. In: Zeig, J. K. Ed. Ericksonian Psychotherapy I. Brunnel/Mazel, Publishers, New York

Róheim, G. 1984. A magyar sámánizmus. In: Róheim, G.: Primitív kultúrák pszichoanalitikus vizsgálata. pp. 171-228. Gondolat Kiadó, Budapest.

Róheim, G. 1990. Magyar néphit és népszokások. Universum Reprint, Szeged.

Sanders, S. 1986. The Perceptual Alteration Scale: A scale measuring dissociation. American Journal of Clinical Hypnosis.

Shames, V. A., Bowers, P. G. 1992. Hypnosis and Creativity. In: Fromm, E., Nash, M. (Eds.) Contemporary Hypnosis Research. Guilford Press.

Sheehan, P. V., McConkey, M. M. 1982. Hypnosis and Experience. The - exploration of Phenomena and Process. Lawrance Erlbaum Associates. Publishers. Hillsdale. New Jersey, London.

Shor, R. E. 1970. Three-factor theory of hypnosis as applied to book-reading fantasy and to the concept of suggestion. International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis, 18, pp. 89-98.

Siikala, A.L. 1992. The Siberian Shaman's Technique of Extasy. In.: Siikala, A.L., Hoppál, M. Eds.: Studies on Shamanism. Akadémiai Kiadó Bp.

Singer, J. L. 1981. Daydreaming and Fantasy. Oxford University Press.

Stava, L. J., Jaffa, M. 1988. Some operationalizations of the neodissociation concept and their relationship to hypnotic susceptibility. Journal of Personality and Social Psychology. 54. pp. 989-996.

TACT, Textual Analysis Computing Tools. Tartalomelemző program. Toronto University.

Takács A. 1999. Néprajzi kultúrák lélektani értelmezése. Szakdolgozat. Debreceni Egyetem, Pszichológiai Intézet.

Tart, C. T. 1972. Measuring the depth of an altered state of consciousness, with particular reference to self-report scales of hypnotic depth. In: Fromm, E., Shor, R. E. (Eds.) Hypnosis: Research developments and perspectives. Chicago: Aldine-Atherton.

Tart, C. T. 1975. States of consciousness. Dutton, New York.

Tellegen, A., Atkinson, G. 1974. Openness to absorbing and self-altering experiences („absorption"), a trait related to hypnotic susceptibility. Journal of Abnormal Psychology. Vol. 83. 4. pp. 268-277.

Vértes, E. 1990. Szibériai nyelvrokonaink hitvilága. Tankönyvkiadó, Bp.

Weitzenhoffer, A. M., Hilgard, E. R. 1959. Stanford Hypnotic Susceptibility Scale Forms A and B. Palo Alto. Consulting Psychologists.

Wilson, S. C., Barber, T. X. 1983b. Inventory of Childhood Memories and Imaginings. Framingham, MA.: Cushing Hospital.

Wilson, S. C., Barber, T. X. 1993a. The fantasy-prone personality: Implications for understanding imagery, hypnosis and parapsychological phenomena. In: A. A. Sheik (Ed.) Imagery: Current theory, research and application. New York. Wiley.

Wolman, B. B., Ullman, M. 1986. Handbook of States of Consciousness. Van Nostrand Reinhold Co. New York.

Tartalom

ELMÉLETI ÁTTEKINTÉS 5

A módosult tudati állapotok 5

A nappali álmok, fantázia 24

Transz és kreativitás 43

A samanizmus 45

Hipotézisek 62

A SÁMÁNUTAZÁS KÍSÉRLETI VIZSGÁLATA 63

Utazás az alsó világban, dobbal 63

Utazás dob nélkül 68

Az utazás, képzelet és hipnózisélmények összehasonlítása 69

Az „utazás" és a „képzelet" helyzet további összehasonlítása 74

A transzélmények feltárása tartalomelemzéssel 76

A hangerő és a ritmus hatása 119

A szuggesztibilitás az alsó világban 127

A bevonódást befolyásoló személyiségjellemzők, a hipnotikus fogékonyság vizsgálata 132

Az utazás és a drogok 134

ÖSSZEGZÉS 138

UTAZÁSOK, INTERJÚK A KÍSÉRLETBŐL 143

HIVATKOZÁSOK 179