

W szponach hipnagogii

25 lutego 2012

Hipnagogia to zmieniony stan świadomości, którego doświadcza każdy, bez użycia środków psychoaktywnych. Zwana jest też „półsnem” lub „przedsnem”; człowiek doświadcza jej na granicy snu i jawy. Często pojawiają się w niej zagadkowe, groteskowe, a niekiedy koszarne wizje i omamy. Dla wielu doświadczenia te stanowiły inspirację i klucz do zrozumienia marzeń sennych. Okazuje się, że hipnagogia nie jest jedynie zbiorem bezsensownych symboli, tylko głosem podświadomości.

Krótki okres między czuwaniem a snem, którego doświadczamy każdej nocy, znany jest pod nazwą „stanu granicznego”, „półsnu” lub „przedsnu”. Oficjalnie określa się go jednak mianem hipnagogii. Jest on jednym z najbardziej fascynujących (obok śnienia) zmienionych stanów świadomości, jakich doświadczamy bez użycia substancji psychoaktywnych.

Podczas hipnagogii pojawiają się wizje, głosy i dziwne odczucia. Niektórzy mówią o obserwacji groteskowych lub koszarnych twarzy; inni widzą krajobrazy, formy geometryczne, szlachetne kamienie i przedziwne mozaiki, niekiedy dokładnie jak te z wizji narkotycznych. Migoczące kolory, rozbłyśki iskier i formy przypominające obłoczki zwię się „światłami entoptycznymi”, „fosfenami” lub „kształtami stałymi”. Przelatują one przez naszą usypiającą świadomość w towarzystwie dziwnych, często absurdalnych wizji. Niektórzy mają przy tym wrażenie unoszenia się, „rozrastania” lub nagłego „kosmicznego oświecenia”.

Autorem terminu „hipnagogia” był XIX-wieczny francuski lekarz, Louis Ferdinand Alfred Maury (1817–1892). Pochodzi on od greckich słów „hypnos” i „agogeus” (oznaczających „sen” i „przewodnika”). Kilka lat później Frederic Myers stworzył termin „hipnopompia” opisujący podobne zjawiska, tyle że w czasie przed obudzeniem się. Badacze toczą spór o różnice

między tymi dwoma doznaniem, choć w rzeczywistości nie ma wśród nich wielkich różnic. Wszystko uzależnione jest od punktu w cyklu snu, na którym się skupiają.

Maury, który prowadził nieustrudzenie dziennik swych snów, był jedynie ojcem terminu. W rzeczywistości opisał coś, co znane było ludziom od zawsze. Jednym z pierwszych, który zwrócił uwagę na omamy hipnagogiczne był Arystoteles (384-322 p.n.e.) piszący o „doznaniach, jakich doświadczamy zatapiając się we śnie” oraz „obrazach, które pojawiają się nam w snach”. W III w. n.e. neopłatończyk Jamblich pisał o głosach i jasnych światłach, które przychodziły do niego, gdy znajdował się na granicy snu i jawy i które uznawał za doświadczenia zesłane przez Boga. Niewykluczone, że podobnie interpretowali te doznania liczni renesansowi magowie i alchemicy. W roku 1600 astrolog Simon Forman opisał apokaliptyczne przedsenne wizje „wzgórz i gór”, za którymi rozciągały się „wrzące wody”. W tym samym okresie Thomas Hobbes (1588-1679) mówił o „obrazach z linii i aniołów” widzianych na krawędzi snu, którym towarzyszyło dziwnie przyjemne odczucie, jakiego jednak nie potrafił nazwać.

XVIII-wieczny filozof, uczony i mistyk, Emanuel Swedenborg (1688-1772) wypracował metodę indukowania i badania stanu hipnagogii, w którym jak twierdzi, podróżował do nieba, piekieł, a nawet na inne planety. W jego ślady poszli liczni okultyści. Oliver Fox – teozof żyjący na początku XX w. uznawał hipnagogię za wrota do podróży astralnych. Mag-artysta Austin Osman Spare (1886 – 1956) przynosił z tych stanów widoki, które odwzorowywał na płótnie. Filozof i pedagog Rudolf Steiner (1861-1925) twierdził z kolei, że okres między jawą a snem da się wykorzystać do kontaktu ze zmarłymi. Podobne doświadczenia mieli m.in. poeta i filozof Samuel Taylor Coleridge (1772-1834), pisarz Thomas De Quincey (1785 – 1859), słynny Edgar Allan Poe (1809-1849), francuski poeta Gerard de Neval (1808-1855), lekarz i społecznik Havelock Ellis (1859-1939), Carl Gustaw Jung (1875-1961), Jean Paul

Sartre (1905-1980) oraz Robert Irwin (ur. 1946). W powieści tego ostatniego pt. „Exquisite Corpse” bohater Caspar błąka się w niemalże ciągłym omamie hipnagogicznym. Także inni artyści stykali się z tymi doznaniem. Surrealista Robert Desnos (1900-1945) posiadał zdolność do pisma automatycznego, które sporządzał w transie, jak i potrafił „zasypiać na żądanie”.

Większość uczonych widzi w hipnagogię jako rodzaj snu – tymczasową, niewiele znaczącą aktywność mózgu pozwalającą na rozładowanie psychicznych napięć. Jest to bardzo płytkie podejście. Każda osoba o odpowiednim podejściu i determinacji może zauważyć, że śniący mózg jest niezwykle kreatywny, a „śmieci” wydostające się z niego nocą mogą zawierać w sobie ukryte znaczenie. Podczas gdy nasza pamięć o snach ogranicza się jedynie do małego ich wycinka, który możemy analizować post factum, z hipnagogią jest inaczej. W swej książce pt. „Night: An Exploration of Night Life, Night Language, Sleep and Dreams” („Noc: Badanie nocnego życia, języka, snu i śnienia”), Alfred Alvarez twierdzi, że omamy hipnagogiczne opierają się wszelkim próbom zaprezentowania, opisanie i przedstawienia, co nie jest prawdą. Wiele z nich posiada określone struktury i znaczenie i jak wiele innych procesów z „ciemnej strony umysłu” zawiera w sobie pewien (często zaskakujący) aspekt inteligencji.

Jednym z pierwszych współczesnych badaczy doznań hipnagogicznych był rosyjski dziennikarz i filozof Piotr D. Uspienski (1878-1947). Choć najlepiej znany jest jako interpretator dzieł mistyka Gurdżijewa, był on także wnikliwym obserwatorem, a w jego wczesnych dziełach znajdziemy częste odniesienia do treści marzeń sennych. W 1905 r. zaczął on badania nad zjawiskiem znanym dzisiaj jako „świadome śnienie”, podczas których śniący ma świadomość, że śni. Według Uspienskiego, najlepsza metodą wejścia w ten stan była próba zachowania świadomości w czasie pogrążania się we śnie. Jego własne próby skutkowały wywołaniem stanu „półsnu”, w którym

„spał i nie spał”. Uspienski odkrył także coś, co znane jest innym hipnagogistom: wystąpienie omamów w nocy prowadzi zwykle to koszmarów. Lepiej było według niego doświadczać tego nad ranem.

Esej Uspienskiego „O badaniu snów” zawarty w dziele „Nowy model wszechświata” pełen jest bardzo ważnych uwag. W stanie półsnu ogarniało go zwykle uczucie zdumienia oraz „niesamowitej radości”, bowiem mógł on zrozumieć, w jaki sposób tworzą się sny. Uspienski zauważył, że w odmiennych stanach świadomości budzi się w nim „artysta” zdolny do modyfikacji treści wizji, którego dzieła tak opisał: „Śpię. Żółte kropki, iskry i gwiazdki migają mi przed oczyma. Łączą się one stopniowo ze złotą siecią, która porusza się w rytm bicia mojego serca. W następnej chwili sieć przemienia się w rzędy brązowych hełmów rzymskich legionistów, którzy maszerują po drodze. Obserwuje ich z okna wysokiego domu w... Konstantynopolu. Widzę odbijające się w hełmach promienie słońca. Potem nagle wychylam się przez parapet i lecę powoli nad domami, w stronę Stambułu.”

Uspienski z czasem odkrył, że ma pewną władzę nad tymi stanami i może je zmieniać na życzenie. Co jednak najciekawsze, stwierdził on, że „sny miewamy ciągle – zarówno w nocy, jak i w stanie czuwania”. Gdyby dożył drugiej połowy XX w. zobaczyłby, jak neurologia daje na to dowody. Zgodnie z opiniami Denisa Pare’a i Rodolio Llinasa „neuronowe oscylacje” o częstotliwości 40 Hz zachodzą także w fazie snu REM. Mając to na uwadze uczeni doszli do wniosku, że jedyna różnica między snem a stanem czuwania wiąże się z tym, iż w tym drugim „zamknięty system, który generuje stany oscylacyjne” jest modulowany przez napływające z otoczenia bodźce. Innymi słowy, nasza aktywność za dnia to w zasadzie nic więcej jak stan REM, tyle że zwieńczony aktywnością sensoryczną. Uspienski stwierdzał, że powinniśmy mówić o życiu jako o „śnie plus stan czuwania”.

Kolejnym wczesnym eksploratorem hipnagogicznych światów był

psycholog Herbert Silberer (1882-1923). Silberer był uczniem Freuda, choć znacznie bardziej niezależnym od innych. Za intelektualną swobodę zapłacił jednak najwyższą cenę, popełniając samobójstwo po ekskomunie nałożonej przez krąg skupiony wokół jego mistrza. Silberer napisał książkę o okultyzmie i psychologii pt. „Hidden symbolism of alchemy and the occult arts” („Ukryty symbolizm alchemii oraz sztuk okultystycznych”), który o dziesiątki lat wyprzedzał alchemiczne rozważania Junga. Jego zainteresowanie hipnagogią rozpoczęło się przypadkowo, a jego wniosek zakładał, że omamy tego typu są „autosymboliczne”, tj. stanowią symbole i obrazy odpowiadające stanowi umysłowemu i psychicznemu doświadczającego. W 1909 r. opublikował on na ten temat studium, w którym zawarł wiele przykładów ze swojego życia. Przykładowo, podczas gdy rozmyślał nad poprawą źle brzmiącego paragrafu w tekście, Silberer miał sen o heblowaniu kawałka drewna. Z kolei podczas rozważań nad niepewnością ludzkiego losu, zobaczył we śnie siebie na moło wychodzącym w ciemne morze.

Silberer doszedł do wniosku, że wywoływał u siebie podobne stany, kiedy był senny i próbował zmusić się do myślenia. Rezultatem walki tych sprzeczności była odpowiedź w postaci autosymboli. Wielu hipnagogistów o tym nie wiedziało. Egzystencjalista Jean Paul Sartre mówił o omamach jako o „spętanej świadomości”. Odmienny punkt widzenia przyjął psycholog Wilson Van Dusen (1923-2005), który zaczął badania nad hipnagogią po tym, jak zainteresował się pracami Swedenborga.

Ten szwedzki XVIII-wieczny mistyk prawdopodobnie jako pierwszy dostrzegł autosymboliczną naturę omamów hipnagogicznych, czego dowody znajdują się w dziennikach jego snów. Van Dusen sam zaczął doświadczać tych stanów i doszedł do wniosku, że Swedenborg miał rację. W „bezsensownym nonsensie” hołubionym przez surrealistów dostrzegł on odniesienia do symboliki jednostek. W swej książce „The Natural Depth in Man”

(„Naturalna głębia w człowieku”) pisze: „Większość z doznań hipnagogicznych przypomina obrazy i dziwne zdania pałętające się po głowie. Jest tak do czasu, aż nie zastanowimy się nad tym, o czym myślał doświadczający. Wtedy widzimy w nich wyraz jego stanu lub odpowiedź na poszukiwania.”

Nie wszyscy byli jednak tak spostrzegawczy. Dla psychologa Juliana Jaynesa (1920-1997) inspiracją do napisania książki „The Origin of Consciousness in the Breakdown of the Bicameral Mind” („Źródła świadomości a upadek dwupoziomowego mózgu”) był słuchowy omam hipnagogiczny. Podobnie jak Silberer zastanawiał się on nad pewnym problemem filozoficznym, związanym z wiedzą. Zasypiając pewnego popołudnia usłyszał on głos: „Weź pod uwagę wiedzącego w tym, co jest wiadome.” Ta mistyczna odpowiedź stanowiła rozwiązanie jego problemów. Był on jednak zatwardziałym materialistą i zignorował wskazówkę jako „pokrętną”, poświęcając książkę zagadce słyszenia głosów w głowie...

Jednym z mniej znanych badaczy hipnagogii był mieszkający w Danii muzyk i filozof Jurij Moskvitin (1938-2005). W swym eseju „O pochodzeniu myśli” opisuje on wnioski z obserwacji „stanów umysłu, kiedy świadomość zatrzymana jest gdzieś w drodze pomiędzy snem a stanem czuwania”. Moskvitin zauważył „dziwne iskrzenie” oraz „dymne formy”, które „po bliższym przyjrzeniu się okazały się elementami świadomych snów. Tworzyły się z nich osoby, krajobrazy czy dziwne wzory matematyczne...”

Moskvitin łączył swe doświadczenia z religijną sztuką i doznaniem mistycznymi. Pojawiające się w nich krzyże, trójkąty, kwadraty i inne kształty uznawał za tożsame z wzorami pojawiającymi się na rysunkach naskalnych, zaś samą hipnagogię za zjawisko „pierwotne” (choć wielu uczonych uważa, że sztuka pierwotna opierała się raczej o zjawiska entoptyczne, powstające np. przy pocieraniu oczu). Duński artysta i myśliciel uznał ostatecznie, że omamy, które miewał były w rzeczywistości materialnymi składnikami tego, z czego

nasz rozum buduje materialne wyobrażenie świata. Choć przeprowadzał on swe „eksperymenty” na początku lat 70-tych XX w., na długo przed publikacją opinii Llinasa i Pare’go, ich ostateczne wnioski są zadziwiająco zbieżne: „Jeśli pamiętamy, że zasadniczą różnicą między tym, co nazywamy światem realnym a tym, co jest sferą wyobraźni i halucynacji nie są elementy, z których je tworzymy, ale sekwencje, w jakich się one pojawiają, dochodzimy do wniosku, że sekwencje pochodzące z zewnątrz są ograniczoną wersją kombinacji form pochodzący z wnętrza.”

W ostatnim okresie najpopularniejsza praca na temat hipnagogii wyszła spod ręki psychologa Andreasa Mavromatisa, który w 1987 r. opublikował poważne i wyważone dzieło na ten temat, wzbogacone relacjami osób, które omamów doświadczyły. Mavromatis wiąże hipnagogię ze sferą snów, schizofrenią, kreatywnością, medytacją, doświadczeniami mistycznymi oraz, co najciekawsze, zjawiskami paranormalnymi. Silberer uważał, że wizje hipnagogiczne mogą być sterowane za pomocą czynników zewnętrznych lub zmian percepcji (dźwięków, światła, zapachów) lub sugestii słownych.

Mavromatis odkrył, że mogą być również zmieniane poprzez myśl. W czasie eksperymentów z grupową hipnagogią zauważył, że mógł „przekazać” obrazy mentalnie drugiemu hipnagogiście, co opisał w swych książkach. Mavromatis wierzy, że hipnagogia ma swe źródło w „pierwotnym mózgu”. Podczas tych doświadczeń najbardziej „ludzka” i aktywna część mózgu, kora nowa, znajduje się w uśpieniu a w grę wkraczają „starsze” struktury. Aktywność korowa związana jest z jasnym, logicznym myśleniem oraz zdefiniowaną wizją świata zewnętrznego. Starsze ewolucyjnie części mózgu odpowiadają za doświadczenia wewnętrzne, w tym „przed-logiczne” formy myśli wykorzystujące obrazy, symbole i analogie. Mavromatis zauważa także, że struktury podkorowe odpowiadające za omamy hipnagogiczne pozostają aktywne cały czas, co odpowiada wnioskowi Uspienskiego, Moskwitina, Llinasa i Parego.

W jednym z kontrowersyjnych rozdziałów porównuje on hipnagogię z „czwartym stanem” znanym z Tantry, który jest połączeniem snu, jawy i śnienia. Co ciekawe, te zbieżne stany znajdują odzwierciedlenie w anatomii mózgu. Mavromatis wskazuje, że wzgórze, które uznawane jest za mózgowe „centrum świadomości” i prawdopodobne źródło doświadczeń hipnagotycznych, jest anatomicznie połączone z tzw. mózgiem gadzim (ewolucyjnie najstarszą częścią mózgu), układem limbicznym oraz półkulami mózgu – trzema „domami” lub częściami „mózgu trójjedynego”. Każda z tych części posiada własną „świadomość”, która jak twierdzi Mavromatis, może być „obca” dla innej części. Właśnie z czymś takim mamy do czynienia w przypadku hipnagogii. Jeśli w czasie snu zachowana jest jakakolwiek aktywność kory (jak np. w przypadku Silberera, który zmuszał się do myślenia), świadomość może obserwować „stary mózg” przy pracy).

Wzgórze mózgu ważne jest z jeszcze jednego powodu. W nim mieści się szyszynka – niewielki organ, który już dla Kartezjusza stanowił „siedzibę duszy” i którego rola do dziś pozostaje bardzo kontrowersyjna. U prymitywnych gadów szyszynka stanowiła rodzaj „dodatkowego oka” umieszczonego na szczycie głowy, a u wielu innych kręgowców, w tym człowieka, jest wciąż czuła na światło. Ustalono też, że u ssaków odpowiada ona za produkcję melatoniny. Szyszynka mieści się tam, gdzie wedyjska literatura lokalizowała „trzecie oko”, którego otwarcie równało się z uzyskaniem oświecenia.

Mavromatis również uznaje, że wizja świata dostarczana przez trzecie oko była niegdyś dostępna człowiekowi, lecz została utracona. Symboliki hipnagogii dopatruje się on również w atrybucie Hermesa – kaduceusza, czyli lasce oplecionej przez dwa węże, z których jeden oznaczać ma świadomość, a drugi podświadomość połączone przez stan „półsnu”. Można nie zgadzać się z nim, jeśli chodzi o kwestie kulturowe, jednak do tej pory jego praca na temat hipnagogii ma najbardziej dogłębny charakter ze wszystkich i udowadnia nam, że jest to stan, dla którego warto zasypiać...

Autor: Gary Lachman

Źródło oryginalne: Fortean Times

Tłumaczenie i źródło polskie: [Infra](#)