

# MUUTUNUD TEADVUSESEISUNDID TÄNAPÄEVASES PSÜHHOLOOGIAS

Alar Tamming  
alar@tavid.ee

## Muutunud teadvuse seisundi definitsioon

- tegemist on “psüühilise seisundiga, mis tekib füsioloogiliste, psühholoogiliste või farmakoloogiliste tegurite toime ja mida inimene ise (või väline vaatleja) kogeb oluliselt erinevana tavalisest ärkveloleku seisundist”. (Arnold M. Ludwig)

# Holotroopsed seisundid

- Muutunud teadvuses seisundid millel on
  1. Tervendav
  2. Transformatiivne
  3. Evolutsiooniline potentsiaal.

# MTS tekitavate tegurite klassifikatsioon

- Väliste stiimulite muutus

*Stiimulite suurenemine,*

1. rütmilised ärritajad,
2. palve, loits, laul,
3. külm, kuumus

*Stiimulite vähenemine,*

1. sensoorne deprivatsioon
2. hüpnagoogne seisund



# MTS tekitavate tegurite klassifikatsioon

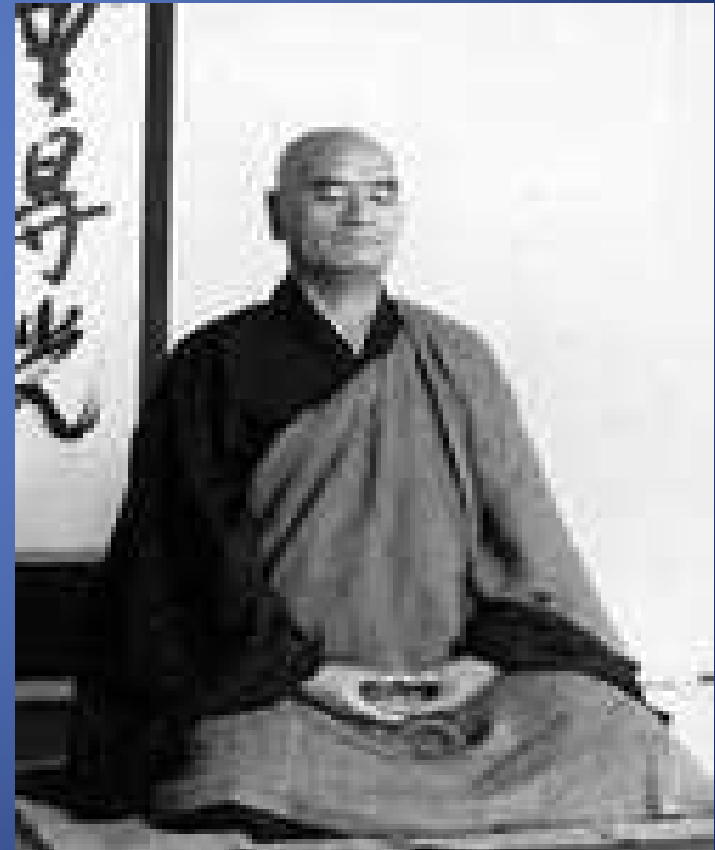
- Füüsilise aktiivsuse muutus

*Suurenemine,*

1. Jooksmine
2. Magamatus
3. Akupunktuur, akupressuur

*Vähenedmine,*

1. meditatsioon



# MTS tekitavate tegurite klassifikatsioon

- Keha füsioloogia muutumine

## *Keemiliste ainete lisandumine*

1. Alkohol
2. Narkootikumid

## *Keemiliste ainete vähenemine*

1. Hüperventilatsioon (glükoos)
2. Paastumine



# MTS tekitavate tegurite klassifikatsioon

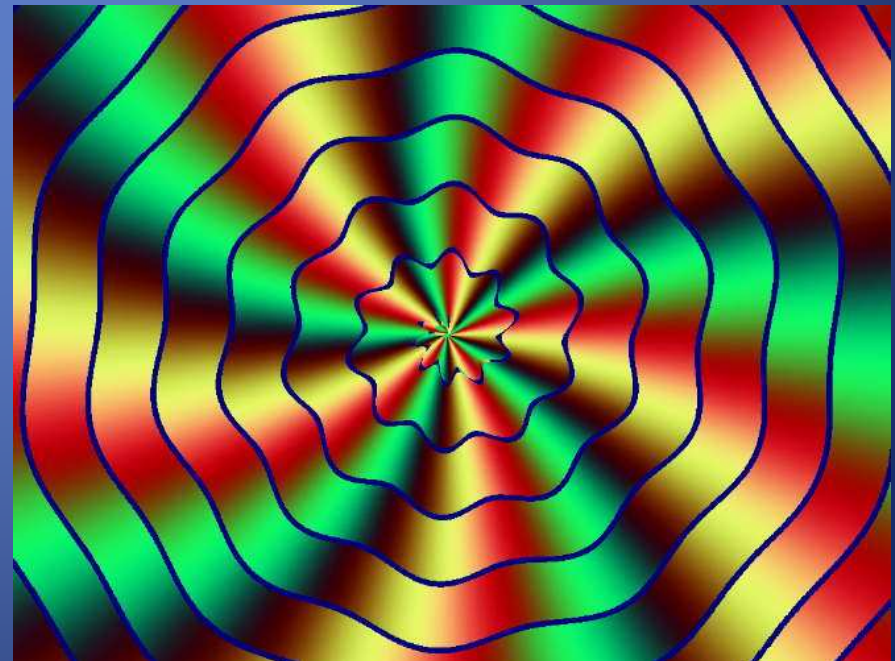
- Tähelepanu fookuse muutumine

## *Suurenemine*

1. suunatud tähelepanelikkus

## *Vähennemine*

1. Unistamine
2. hüpnoos



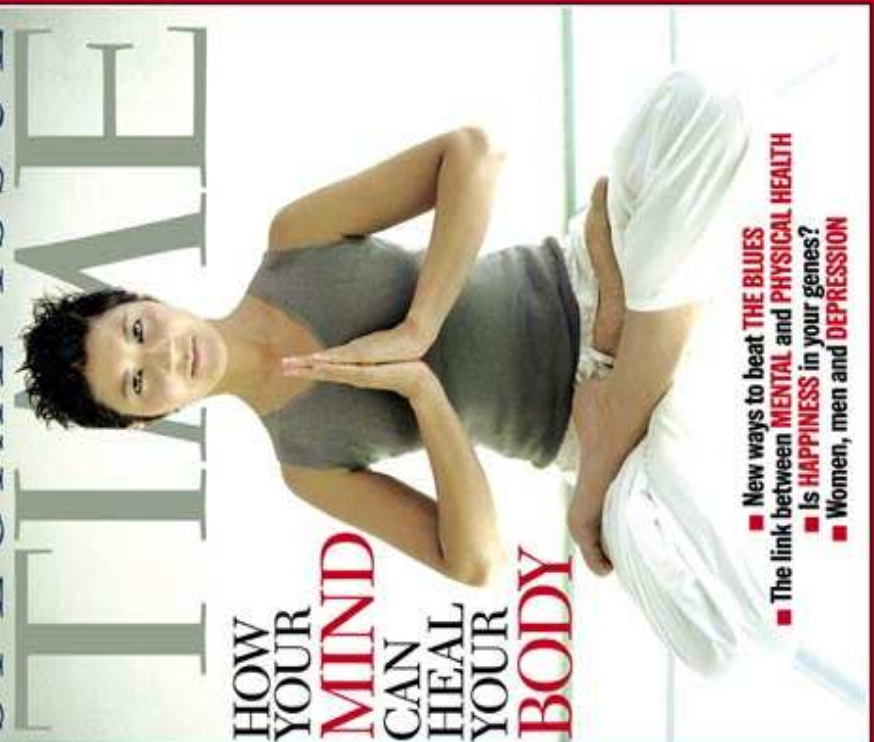
www.fox.com AOL Keyword: FOX

**SPECIAL ISSUE**

**TIME**

HOW YOUR **MIND** CAN HEAL YOUR **BODY**

- New ways to beat **THE BLUES**
- The link between **MENTAL** and **PHYSICAL HEALTH**
- Is **HAPPINESS** in your genes?
- Women, men and **DEPRESSION**







# Muutunud teadvuse seisundite põhijooned

1. Muutused mõtlemises (keskendumis-, tähelepanu-, mälu-, ja hinnangu häired; arhailiste e. primaarsete protsesside domineerimine)
2. Häiritud ajataju
3. Kontrollikaotuse hirm või tegelik kontrolli kaotamine
4. Muutused emotsionaalsuse väljendamis
5. Muutused kehatajus (depersonalisatsioon, derealisatsioon, peapööritus, nägemise ähmastumine, tuimus, analgeesia)

6. Taju moonutused- , sealhulgas hallutsinatsioonid, suurenenud visuaalsed kujutelmad ning suur nägemisteravus
7. Muutused tähenduses või olulisuses, millele omistatakse suurenenud väärtust
8. Sõnuseletamatu tunne
9. Noorenemise tunne
10. Suur sisendatavus  
(Crapanzano, 2001)



# Kaksikprotsessiteooria (Dual Thought Process, Gackenbach & La Berge, 1988)

- Operantne mõtlemine (loogiline, kindlale objektile suunatud plaani- ja eesmärgipärane mõtlemine)
- Respodentne mõtlemine (teadlikust juhtimisest vaba hallutsinatoorne mõtetevoog)

- Switching- hüpotees -mõtlemisviisid on teineteist välistavad ja toimub ümberlülitumine ühelt teisele vastavalt vajadusele
- *Supression- masking* hüpotees -operantne mõtlemine kasvab välja respondentsest mõtlemisest ja on viimasele kogu aeg taustaks kõikvõimalike mälestustega liituvate assotsiatsioonide ja tunnete näol

# Deikmani hüpotees (1990)

- Automatiseerunud protsessi lagundamine, kus võetakse kasutusele primitiivsemad ja vahetumad tajumehhanismid
- “näeks nagu maailma esimest korda”- primitiivne ja regressiivne kogemus , mida ei saa siirdada arenenumasse, kõrgemal tasandil olevasse loogikasse

- Argiteadvus
  - Kognitiivne teraapia
  - Gestalteraapia
  - Pereteraapia
  - Lahenduskeskne teraapia
  - Analüütiline teraapia
  - Ratsionaal-emotiivne-käitumisteraapia
- Muutunud teadvuse seisundid
  - Holistiline psühhoteraapia
  - Multi-inkarnatsiooniteraapia
  - Regressioon
  - Psühhosüntees
  - Vabastav hingamine

# Müstilise kogemuse tunnused

- Sõnadega väljendamatu. (Meenutab pigem tundeseisundit kui intellektuaalseid seisundeid)
- Seos teadmistega. (Taibatakse tõe sügavusi milleni loogiline järeldav intellekt ei küüni)
- Lühiajalisus (Kaovad kiiresti)
- Passiivsus (Ei ole tahtele alluvad, kuigi seisunditeks saab valmistuda keskendumis ja kehaliste harjutustega)

(W.James)



## Psühhootilis-regressiivse ja müstilise kogemuse erinevus

- Psühhootilise kogemuse puhul on isik preratsionaalses seisundis ja müstilise kogemuse korral transratsionaalses seisundis mille eelduseks on normaalne terve ego
- isik peab olema võimeline integreerima seesuguseid elamusi ja et väheneks psühholoogilise murenemise ja madalamale funktsioneerimise tasandile regresseerumise oht.

Abraham Maslow täiustatud vajaduste hierarhiline  
kolmefaasiline arenguskeem

- Puudusest motiveeritud tasand (*a deficiency-motivated stage*)
- eneseteostusest motiveeritud tasand (*a humanistically motivated stage*)
- transendentalsusest motiveeritud tasand (*transcendentally motivated stage*. (Kasparow 1999).

- Prepersonaalne funktsioneerimine on võimalik ratsionaalse kompetentsi puudumisel ja puutumata ego puhul, mis on iseloomulik lastele ja mõnedele psühhootilistele indiviididele. See on oma olemuselt instinktiivne toimimise tasand, mida iseloomustavad bioloogilised vajadused.
- Personaalne funktsioneerimine on orienteeritud ego vajadustele. Sel ajal toimub protsess mille käigus samastutakse oma mõtete ja tunnetega ning see tingib edaspidise käitumise (ma vajan seda, ma ei taha seda).
- Transpersonaalne funktsioneerimine saab võimalikuks kui väheneb hõivatus või samastumine personaalsete vajadustega. Sellel tasandil funktsioneerimine on seotud reaalsuse tasanditega väljaspool personaalset identiteeti.
- Mõned transpersonaalse suuna esindajad väidavad, et sarnases seisundis mitte üksnes inimene ei koge seotust kogu universumi ehk looduga, vaid tema teadvus on seotud ja osaleb fenomenis väljaspool ego piire (Byrd, 1988).

# Klassikaline erinevate seisundite hindamine

Kõrge

Täielik ratsionaalsus  
Neurootiline viga

Loomingulised seisundid  
Regressioon ego teenistuses

Väärtuste  
dimensioon

Uni

Psühhoatilised  
seisundid

Marihuaana  
mürgitus

Madal

Toksilised  
psühhoosid

Hallutsinogeensed narkootiliste  
ainete abil tekitatud seisundid

# Mitte traditsiooniline hindamise süsteem

Kõrge

Psühhodeelset  
ainete poolt esile  
kutsutud seisundid

Meditatiivsed  
seisundid

Müstilised  
kogemused

Väärtuste  
dimensioon

Marihuaana  
mürgitus

Loomingulised seisundid

Tavaline  
ratsionaalsus

Avatud, vaba  
ratsionaalsus

Madal

Toksilised  
psühhoosid

Uni

Psühhootilised  
seisundid

# Klassikaline psühhiaatria

- Püha Teresa Avila – hüsteeriline psühhootik
- Muhamedi müstilised kogemused – Epilepsia
- Buddha , Jeesus, Ramakrishna – psühhoosihood, sest nägid nägemusi ja “pettekujutlusi”
- Šamaanid on kas skisofreenikud, ambulatoorsed psühhootikud, epileptikud või hüsteerikud – puudub üksmeel.
- Budistlik meditatsioon – kunstlik katatoonia
- Müstitsism – normaaluse ja psühhoosi vahele kuuluv nähtus – *Psühhiaatria edendamise grupi religiooni komitee*

## PSÜHHODEELIKUMID JA SEKS (Tart. C)

- Orgasmi pikenemise tunne (aja aeglustumise võimalik tagajärg);
- Keha läbiva energia voolamise, pulseerimise ja/või plahvatamise tajumine;
- Tajumine, et vahetatakse teatavat energiat partneriga, mis voogab orgasmi ajal ja järel läbi mõlema keha ning plahvatuslikud energiavahetused suguorganite ning partnerite kehade vahel;
- Täielik andumine seksuaalvahekorras, ilma mingite segavate faktoriteta, mis tavapärases situatsioonis olemas on;
- Orgasm haarab kogu keha, mitte ainult suguelundid;
- Sulandumine oma partneri identiteediga vahekorra ja orgasmi ajal, tugev jagamise ja ühise ekstaasi tajumine;

- Energia vahetuse tajumine seksuaalvahekorra ajal ja orgasm kui partnerite eluenergiaid tasakaalustav ja uuendav kogemus, mitte neid kulutav;
- Tugevnenud taju orgasmile eelnevate kehaliste tundmuste suhtes, mille tulemusel tekib oskus ajastada oma liigutused nii, et orgasmi ja seksuaalvahekorra nauditavad omadused tugevnevad;
- Ego ajutise kadumise kogemused, tunne, et keha hakkab domineerima ning orgasm pigem juhtub kui tekitatakse;
- Tunne, et partneriga jagatud kogemused juhtuvad arhetüüpsel viisil, kosmilisemal ja laiemal skaalal kui otsese teadvusliku kogemuse ajal.



# Ayahuasca teraapia

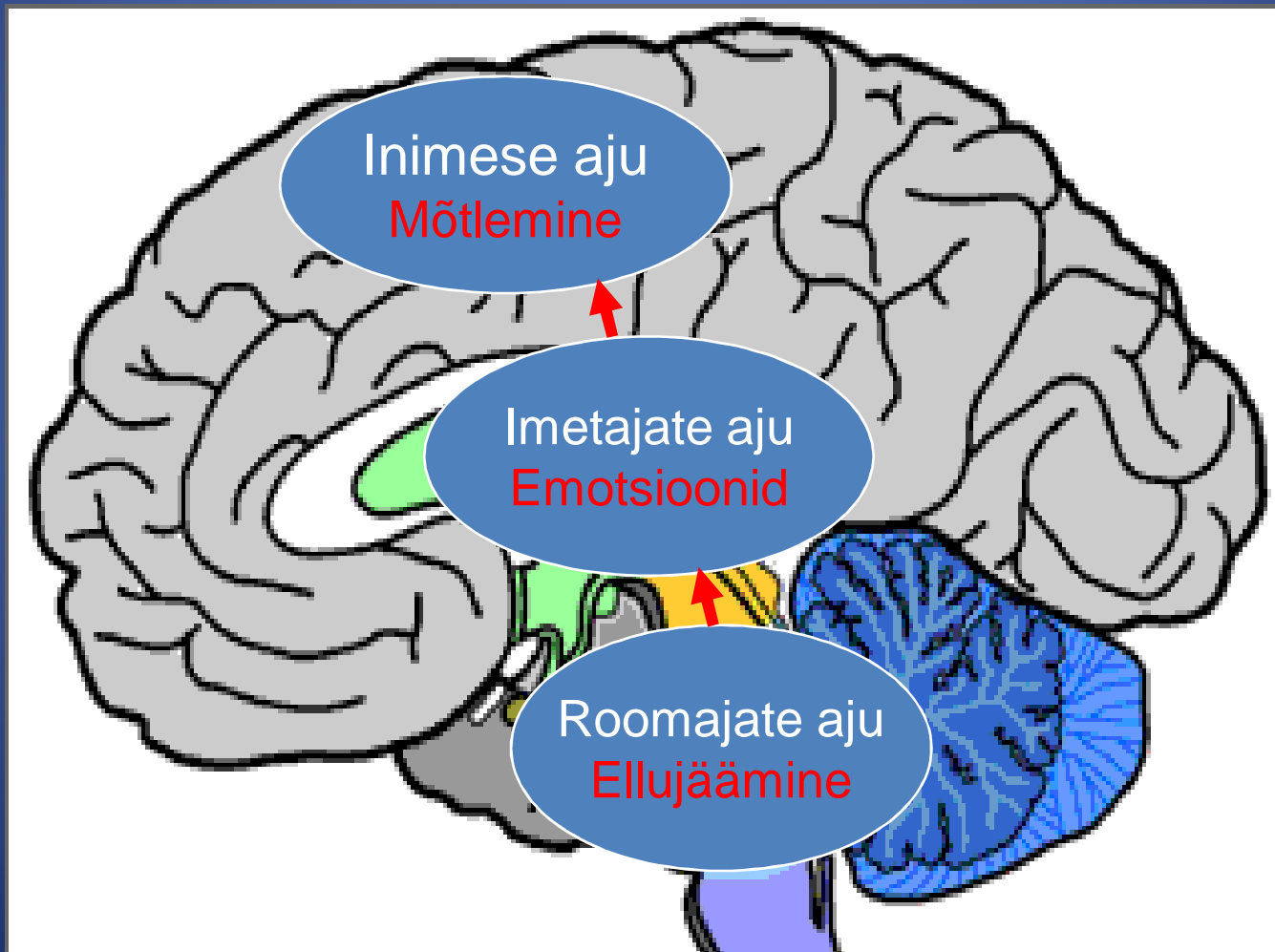
- Intellektuaalse võimekuse tõus
- Kontsentratsioonivõime suurenemine
- Mälestuste esilekerkimine ja äratundmine
- Konfliktide ümbertöötlemine
- Ärevuse vähenemine
- Une kvaliteedi paranemine
- “Varju” mõistmine endal ja teistel ning andestamisvõime suurenemine
- Pinge ja frustratsiooni taluvuse suurenemine
- Enesehinnangu tõus
- Individuatsiooniprotsessile kaasaaitamine

• Täna tähelepanu  
eesti!

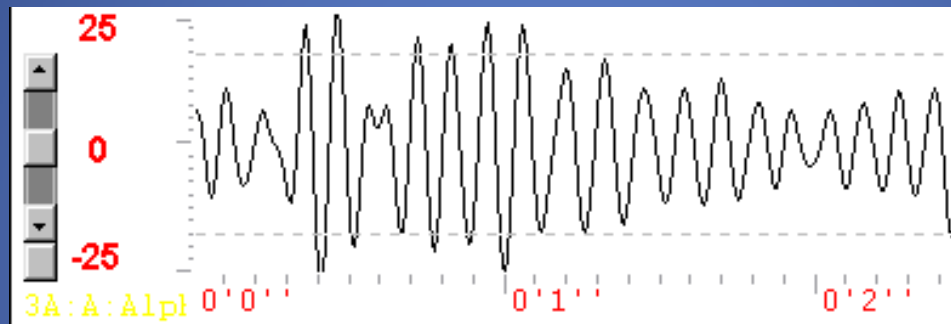
AJULAINED

# 3-ne aju mudel

Paul MacLeani järgi

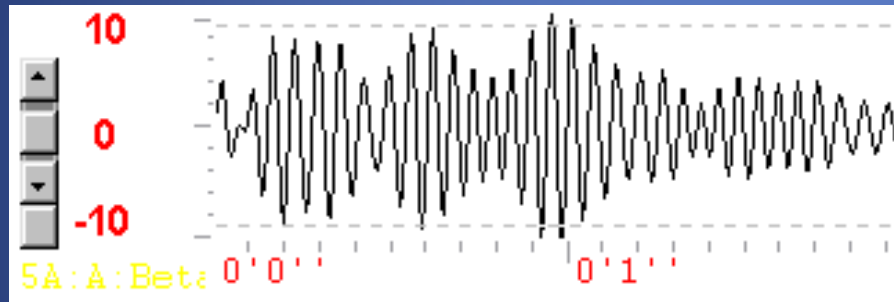


# Alfa Lained (8-13Hz)



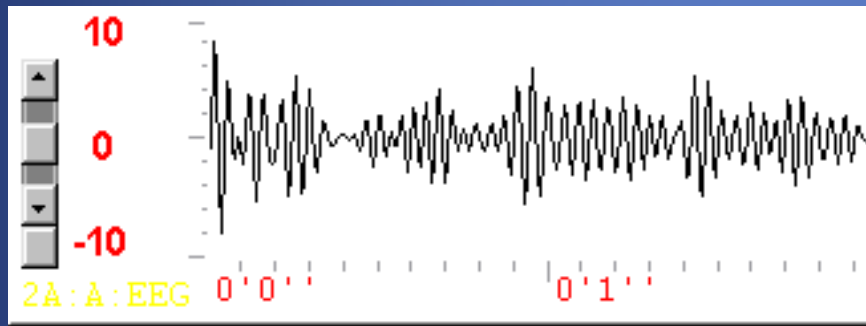
- Aju koormamata aktiivsus
- Passiivne teadlikkus
- Värav alateadvuse ja teadvuse vahel
- Meditatsioon

# Beeta1 Lained (15-20Hz)



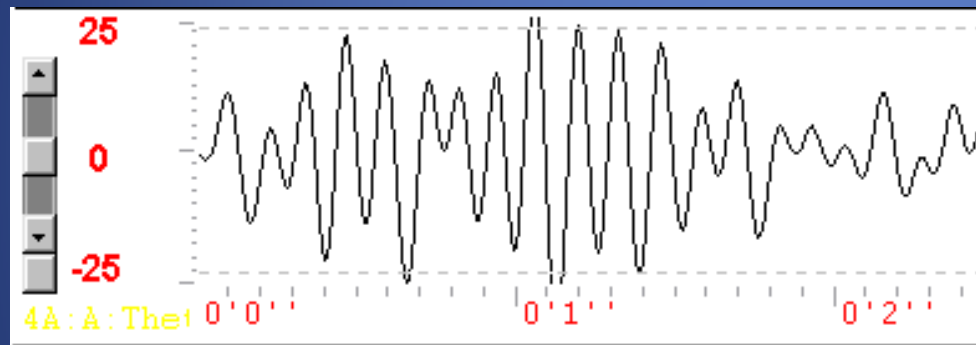
- Teadlikkus
- Mentaalne aktiivsus
- Kontsentratsioon ja tähelepanu

# Beeta2 Lained (20-30Hz)



- Teadlikkus
- Teravdatud tähelepanu
- Pinge, stress ja ärevus

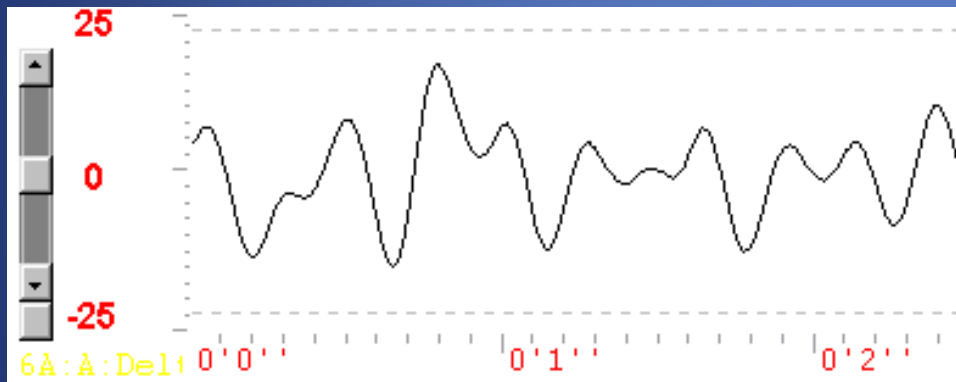
# Teeta Lained (4-8Hz)



- Alateadvus
- Unenägudega uni
- Ülitugevad emotsioonid
- Impulsiivne käitumine



# Delta Lained (0,5-4Hz)

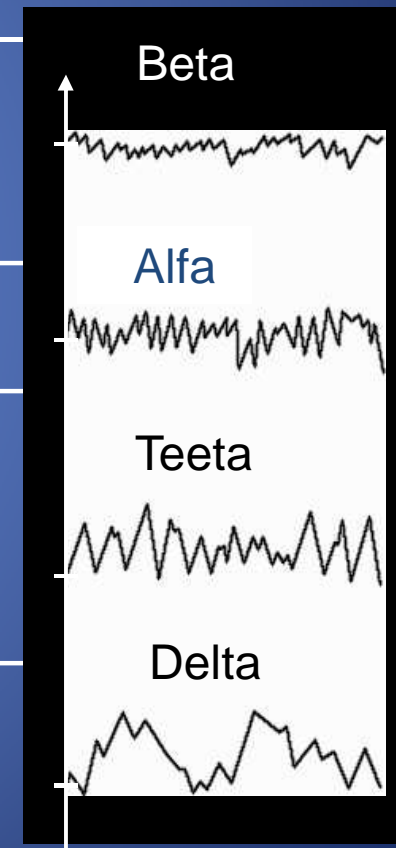
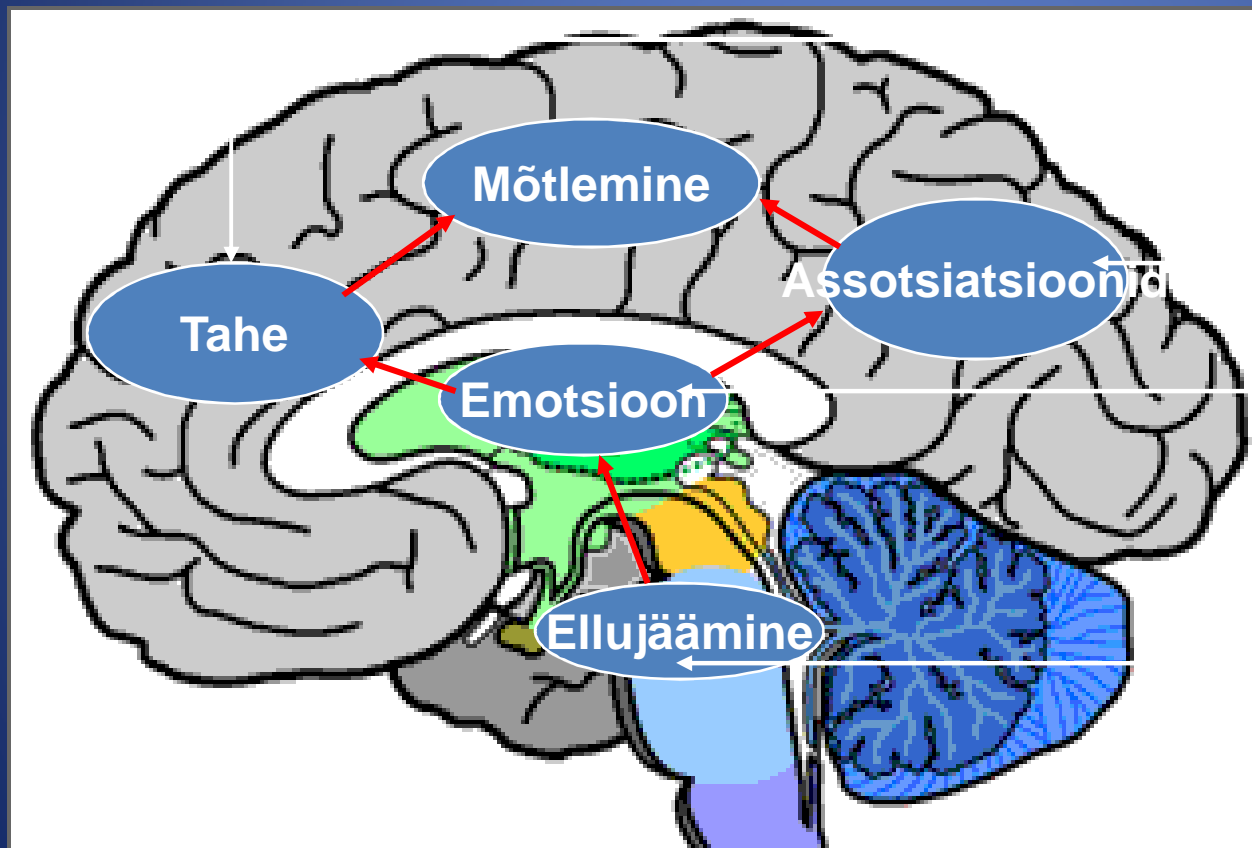


- Sügav uni ja kooma
- Sügav alateadvus
- Instinktid ja ellujäämine

## Ajulained ja teadvuse tasemed

Alateadvus		Teadvus		
<b>Delta</b>	<b>Teeta</b>	<b>Alfa</b>	<b>Beeta-1</b>	<b>Beeta-2</b>
0,5 – 4 Hz	4 – 8 Hz	8 – 13 Hz	13 – 20 Hz	20 – 36 Hz
Ellujäämine	Emotsioon	Teadvuslikkus	Kontsentratsioon	Pinge
Uni Kooma	Transs Uned Tunded	Teadlikkus Kreatiivsus Integratsioon	Mõtlemine Taju Tunnetus	Stress Ärevus Ekstaas

# Aju struktuur ja teadvuse tasemed



# Gamma Lained 38-42Hz

Teadlikkus ja fokuseeritus



Teadvustamatus ja fokusseerimatus



## Gamma lained:

- Näitavad energia vaba liikumist ajus
- Vastavad kõrgemale teadvuse tasanditele
- Intuitsiooni ja kreaivsuse allikaks
- Siin ja praegu seisund

# Gammalainete arendamise tulemused



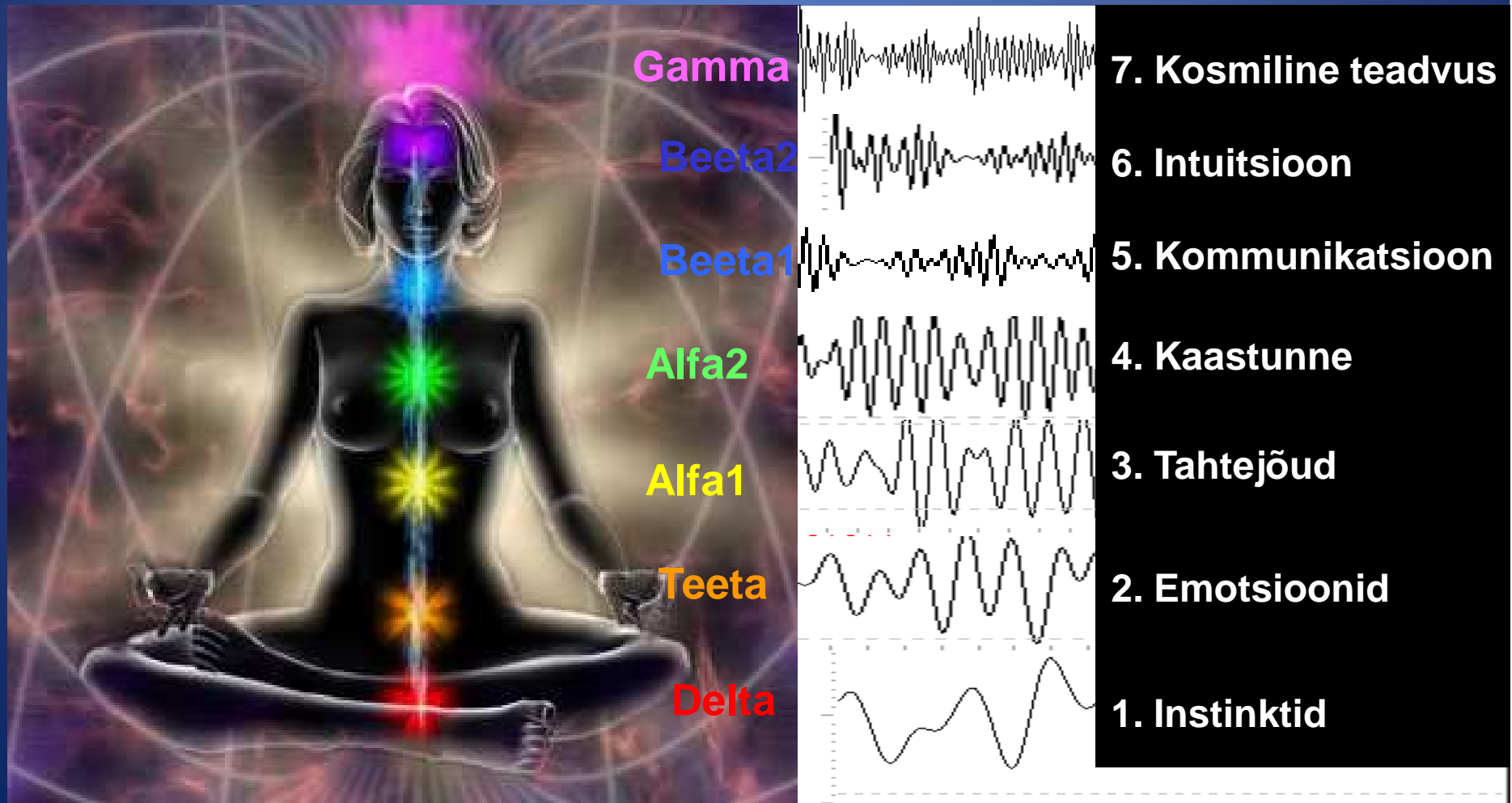
Gammalained 38-42Hz

## Gammalainete treeningu efektid

1. Tahtejõu suurenemine
2. Kõrgenenud fokusseeritus
3. Ühtsuse tunne (Oneness State)

- Gamma seisund on kõrgema teadlikkuse seisund
- Tahte poolt juhitud ekstreemselt kõrge fokusseeritus
- Intuitsiooni ja loovuse kasv

# 7 tsakra mudeli vastavus alulainetele



# Täna tähelepanu eest