

Małgorzata Kwiecińska
Wydział Psychologii

Nowoczesna Psychologia

...czyli co by było fajnie mieć, by ułatwić ludziom samorozwój.

Jako studentka psychologii, szczególnie zainteresowana rozwijającym się nurtem psychologii transpersonalnej, w dużej mierze inspirowanym odkryciami fizyki kwantowej, chciałabym tej właśnie dziedzinie poświęcić uwagę w mojej pracy.

Wydaje się, że cywilizacja zachodnia całkowicie zatraciła się w konsumpcyjnym stylu życia, skierowanym na zewnątrz i obracającym się wokół ciągłego gromadzenia dóbr. Jednak w ostatnich latach ten trend zaczyna się zmieniać. Wiele osób inwestuje w rozwój osobisty, który ma na celu poprawę jakości życia, już nie poprzez podnoszenie statusu materialnego, ale przede wszystkim poprzez zwiększanie poziomu świadomości. Jako ludzkość, osiągając wyżyny technologiczne, zaczynamy w końcu dbać o higienę psychiczną, korzystając między innymi z mądrości wschodnich kultur. Idealnym rozwiązaniem byłoby więc połączenie wschodniej filozofii z technologią zachodu, by podróż do wewnątrz stała się jeszcze prostsza i atrakcyjniejsza.

Proces psychologicznej integracji na pewno ułatwiłby „wirtualny terapeuta”, z ogromną ilością wgranych programów rozwiązywania psychicznych problemów. Komputer mógłby generować głos i tworzyć holograficzną reprezentację takiego terapeuty, w pełni odpowiadającego potrzebom jednostki. Nie wymagałoby to wychodzenia z domu, a przede wszystkim rozwiązałoby problem oporu przed zwierzaniem się obcej osobie (obawa przed byciem ocenionym często nie pozwala w pełni się otworzyć), oraz zapewniło dyskrecję (dla każdej osoby indywidualnie stworzyny terapeuta). W dalszej przyszłości kontakt mógłby zachodzić już tylko za pomocą telepatii, poprzez bezpośrednie podłączenie komputera do mózgu, wykorzystując również mechanizm neuronów lustrzanych do budowania więzi emocjonalnej. „Wirtualny terapeuta” miałby dostęp nie tylko do struktur dostępnych świadomości pacjenta, ale także do głębokich warstw nieświadomości indywidualnej i zbiorowej, co pozwoliłoby na holistyczną terapię od podstaw.

Gdy już uporządkujemy swoje struktury psychologiczne, warto byłoby rozwijać odmienne stany świadomości, jak medytacja, świadome śnienie czy eksterioryzacja (nazywana OOB). Przydatne w tym celu byłyby urządzenia, które mogłyby zmieniać częstotliwości fal mózgowych, jednocześnie rozróżniając stan śnienia od świadomego śnienia (co za pomocą obecnych technologii nie jest jeszcze możliwe), czy eksterioryzacji (która na razie nie znalazła naukowego potwierdzenia).

Już w tej chwili na rynku pojawiły się tzw. nagrania Hemi-Sync mające na celu ułatwienie wchodzenia w odmienne stany świadomości, jednak obecnie są one wykorzystywane głównie do indukowania fal alfa, ułatwiających szybkie uczenie się. Myślę, że technologia ta będzie się rozwijać – stworzone zostaną unikalne formy dudnień różnicowych, które oddziałując na układ siatkowaty pnia mózgu będą w stanie w szybkim czasie wprowadzić osobę w pożądaną stan świadomości, od fal gamma, charakterystycznych dla dużego pobudzenia (w NLP nazywanego uptime), aż do fal delta i epsilon, o bardzo niskiej częstotliwości, pojawiających się w stanach snu lub bardzo głębokiej medytacji.

Również deprywacja sensoryczna już od jakiegoś czasu stosowana jest do zmiany stanu świadomości, jednak odcięcie wszystkich bodźców zewnętrznych wymaga skomplikowanej procedury i nie jest powszechną metodą. Wyobrażam

sobie, że za kilka lat do uzyskania takich samych efektów nie będzie już potrzebna specjalistyczna komora, ale wystarczy bezpośrednio oddziaływanie na mózg, czasowo wyłączające doznania zmysłowe.

Nie można oczywiście zapomnieć o rozrywce, która również może być pomocna w eksploracji świadomości. Ciekawym rozwiązaniem, bazującym na potrzebie rywalizacji, byłyby tzw. „pojedyńki medytacyjne”. Wyglądałyby one tak, że dwie osoby siadają naprzeciwko siebie, będąc podłączone do zminiaturyzowanego i niezwykle czułego elektroencefalografu, rejestrującego częstotliwość ich fal mózgowych. Na polecenie zaczynają wchodzić w głęboką medytację. Ten, kto szybciej osiągnie głębszy stan (a więc fale theta, delta lub nawet epsilon – które na dzień dzisiejszy nie zostały jeszcze dokładnie zbadane) i będzie w stanie dłużej go utrzymać – wygrywa. Bardziej kobiecą opcją mogłaby być gra estetyczna – system wizualizacji stworzony w oparciu o monitorowanie stanów mentalnych. I znowu – im wyższy stan (a więc niższa częstotliwość fal mózgowych) tym ładniejsza wizualizacja w technice holograficznej pojawia się przed ekranem.

Wszystko to brzmi pięknie i obiecująco, jednak trzeba pamiętać, że wprowadzenie każdej z omówionych technologii niesie ze sobą pewne ryzyko. Terapeuta mający dostęp do pełnego profilu psychologicznego jednostki zawsze jest narażony na włamanie (ktoś mógłby pozyskać wszystkie informacje o danej osobie), wprowadzanie się w odmienne stany świadomości po pewnym czasie może stać się uzależniające, a osiąganie głębokich stanów medytacyjnych dla wielu osób byłoby jedynie pretekstem do okazania swojej wyższości nad kimś innym. Wprowadzając nową technologię musimy więc szczególnie brać pod uwagę fakt, czy ludzie, którzy ją dostają, są na tyle dojrzały, by umieć mądrze z niej korzystać.