

KOGNITIVNA STRUKTURA OBSMRTNEGA DOŽIVLJANJA

Janek Musek

Oddelek za psihologijo, Filozofska fakulteta

Univerza v Ljubljani

Aškerčeva 2 1000 Ljubljana

Tel: +386 3634170

janek.musek@guest.arnes.si; janek.musek@ff.uni-lj.si

POVZETEK

Velik in pomemben del znanstvenega proučevanja obsmrtnih doživetij je posvečen raziskovanju epizodične strukture teh doživetij. Analize kažejo dokaj pregnantno strukturo, ki zajema naslednje jedrne epizode: nova telesnost, mejno stanje, potovanje (predor), svetloba, srečanje z vrhunskim bitjem, življenjska bilanca ("sodba"), spoznanje smisla celote, vrnitev, nov odnos do smrti in umiranja. Kaže, da lahko psihhično strukturo obsmrtnega doživljanja smiselno pojmuje kot kompleksen metaskript z jasnimi kognitivnimi in emocionalnimi prvinami.

UVOD

V zadnjem času se znanost začenja nasploh intenzivneje ukvarjati z mejnimi, posebnimi in transcendentnimi pojavi. Poučena s slabim izkušnjami iz proučevanj, s katerimi so hoteli ugotavljati "pristnost" teh pojavov, si sodobna znanost zadaja drugačno nalogo. V psihologiji npr. moramo - ne glede na to, ali verujemo v ontično "realnost" paranormalnih pojavov, ali ne - ugotoviti, da so številna pričevanja o teh pojavih nedvomno pristna in vredna najbolj temeljitega znanstvenega proučevanja. Raziskovanje psihološke (kognitivne) strukture in psiholoških funkcij teh pričevanja je nedvomno legitimen znanstveni posel. V tem sestavku želim na kratko opozoriti na nekatere ključne ugotovitve v zvezi s kognitivnim strukturiranjem pričevanj o obsmrtne doživljanju.

2 ANALIZE PRIČEVANJ O OBSMRTNIH DOŽIVETJIH

Že Moodyja (1975) je presenetilo dejstvo, da je v analiziranih poročilih ob siceršnih razlikah mogoče najti dokaj enoten vzorec bistvenih prvin in sosledij. Prav tako je bilo presenetljivo, da se je ta vzorec v bistvenih pogledih ujema s poročili o onstranstvu, ki jih imamo iz mitološke, religiozne in parapsihološke (okultne) literature. Zanimivo je bilo tudi to, da se je pojavljal tako pri religioznih kot pri nereligioznih osebah in tudi pri ljudeh, ki nikakor niso poznali vsebine obsmrtne pričevanj. Za ilustracijo si oglejmo dve strnjena pričevanja o obsmrtne doživljanju (Zaleski, 1991):

"Srce se mi je ustavilo... Vse je bilo popolnoma črno... ta praznina se je izoblikovala v predor in na lepem sem pred

seboj zagledal najčudovitejšo luč; to je Luč z veliko začetnico, in je - rečeno zelo grobo - bistvo Boga."

"Pred štirimi dnevi sem umrl in dva angela sta me odnesla na nebeške višave. In bilo mi je, kot da se vzdigujem ne le nad to bedno zemljo, temveč tudi nad sonce in luno in oblake in zvezde. Potem sem skozi vhod, ki je bil svetlejši od dnevne luči, vstopil v prostor, katerega tla so sijala kot zlato in srebro. Luč tamkaj je bila nepopisna in ne morem vam povedati, kako neznanska je bila."

Ti dve pričevanju ločijo vekovi. Prvo je zgodba newyorškega delavca o tem, kaj je doživljal, ko je bil petnajst minut stisnjen pod težo lastnega tovornjaka. Drugo je zgodba svetega Salvija, ki je živel v šestem stoletju. Ne smemo torej misliti, da obstajajo obsmrtne pričevanja samo iz najnovejšega časa. Lep podrobnejši opis obsmrtne doživljanja najdemo že v Platonovem spisu "Država".

In kaj sestavlja vzorec, ki se tako pogosto pojavlja v obsmrtne pričevanjih? Moody (1975) navaja petnajst prvin tega vzorca in jih kratko opisuje takole:

"Človek umira in v trenutku največje telesne stiske zasliši, kako ga zdravnik razglašča za mrtvega. Nato zasliši neprijeten hrup, nekakšno glasno zvonjenje oziroma brnenje, hkrati pa začuti, kako se sila naglo pomika skozi dolg, temačen predor. Potem se mahoma zave, da je zunaj svojega telesa, vendar še vedno v okolju, v katerem je bil prej, tako da lahko iz določene razdalje gleda svoje lastno telo, kot kak opazovalec. S tega nenavadnega razgledišča opazuje, kako ga skušajo oživiti, pri čemer ga preveva občutje vznemirjenosti. Ščasoma se zbere in se začne privajati na svoj nenavadni položaj. Opaža, da ima še vedno "telo", le da se to po videzu in zmožnostih precej razlikuje od telesa, ki ga je zapustil. Kmalu se začne dogajati še nekaj drugega. Naproti mu pridejo drugi, da ga pozdravijo in mu pomagajo. Med njimi prepozna duhove sorodnikov in prijateljev, ki so že umrli, pa tudi neko ljubečo, blagohotno bitje, ki ga še nikdar prej ni srečal - svetlobno bitje. To bitje mu zastavi vprašanje - pa ne z besedami - ki ga spodbuja k temu, da pretehta svoje življenje; pri tem mu pomaga tako, da mu pokaže nekaj panoramski, hipen posnetek najpomembnejših dogodkov iz njegovega življenja. Čez čas začuti, da se približuje nekakšni prepreki oziroma meji, ki očitno predstavlja ločnico med

zemeljskim in naslednjim življenjem. Tedaj mu postane jasno, da se mora vrniti na zemljo, da njegova ura še ni prišla. Temu se upira, saj ga je medtem onstranstvo že tako prevzelo, da se noče vrniti. Preplavljajo ga občutja radosti, ljubezni in spokojnosti. Čeprav nerad, se naposled vendarle nekako spet združi s svojim snovnim telesom in oživi. Pozneje skuša o vsem tem praviti drugim, vendar ima pri tem težave. Predvsem ne najde človeških besed, s katerimi bi popisal to nezemeljsko doživetje. Razen tega se mu začno ljudje posmehovati, zato rajši umolkne. Vendar pa to doživetje globoko zaznamuje njegovo življenje, še zlasti njegove poglede na smrt in na njeno razmerje z življenjem."

Hitro opazimo, da se v tem vzorcu pojavljajo tudi značilnosti opisov drugih okultnih, mističnih in posebnih zavestnih stanj ter izkustev. Pozornost vzbudi zlasti neizrekljivost obsmrtnega izkustva, poleg tega pa tudi elementi zunajtelesnosti ("out-of-body-experience") in prisotnost posebne, nesnovne oblike telesnosti ("astralno telo").

Tudi drugi raziskovalci predsmrtnih videnj, npr. Ring (1980) in Sabom (1982), so prišli do ugotovitev, ki se v temeljnih obrisih ujemajo z Moodyjevimi. Ring opisuje obrazec pričevanj v bistvu zelo podobno kot Moody:

"Doživetje se začne z občutjem spokojnega miru in prijetnega počutja, ki kmalu naraste v občutek vse prežemajoče radosti in sreče. Ta ekstatičnost, ki resda niha v jakosti od primera do primera, traja tudi še potem, ko se začno razkrivati druge reči. V teh trenutkih se človek zaveda, da ne čuti nobene bolečine in da tudi sicer nima nobenih telesnih občutkov. Vse je spokojno. Po teh znamenjih lahko sklepa, da bodisi umira, ali pa je že "umrl".

Potem lahko nekaj časa sliši brnenje oziroma nekakšno zavijanje, vselej pa zaplava kvišku in si od zgoraj ogleduje svoje telo. V teh trenutkih odkriva, da odlično sliši in vidi; pravzaprav sta njegov vid in sluh še ostrejša kot sicer. Zaveda se dogajanja in pogovorov v neposrednem okolju, vendar ima do njih odnos pasivnega, odmaknjene opazovalca. Vse to se mu zdi zelo resnično, celo naravno, še malo ne kot sanje ali privid. Misli so mu jasne in živahne. V nekem trenutku se lahko znajde v stanju dvojnega zavedanja. Medtem ko še naprej zaznava fizične prizore okrog sebe, sa namreč lahko zave tudi "druge resničnosti", o kateri ima občutek, da ga priteguje. Tedaj zdrsne ali pa je popeljan v temno praznino ali predor in zdi se mu, da plava skozenj. Čeprav se lahko občasno čuti osamljenega, to osamljenost doživlja večinoma s spokojnostjo in vedrino. Vse je zelo mirno in človek se zaveda le svojega duha in občutja plavanja.

Na vsem lepem začuti, ne pa tudi vidi, prisotnost nekakšnega bitja. To bitje, ki utegne govoriti, ali pa "zgolj" sporoča misli človekovemu duhu, ga spodbudi, da v mislih obnovi svoje življenje, in ga nagovori, naj se odloči, ali bi rad še živel ali pa bi rajši umrl. To inventuro lahko olajša nagel in živ posnetek epizod iz človekovega življenja. V tej fazi nima občutka za čas in prostor, pojmi sami pa so brez pomena. Tudi se nič več ne identificira s svojim telesom. Edino duh je

prisoten in presoja - logično in racionalno - alternativni, s katerima se sooča na pragu, ki ločuje življenje od smrti: ali naj gre naprej v to doživetje ali naj se vrne v pozemeljsko življenje. Človek se ponavadi odloči za vrnitev, pa ne zato, ker bi sam tako hotel, ampak zato, ker vidi, da si tega želijo njegovi ljubljene, ki bi jih s smrtjo seveda zapustil. Ko se dokončno odloči, se doživljaj nenadoma konča. Včasih trenutki odločitve nastopijo pozneje ali pa sploh ne in človek doživlja "smrt" še naprej. Odplava, na primer, naprej po temni praznini, proti magnetični in bleščeče zlati svetlobi, ki seva občutja (sic) ljubezni in topline in nezadržno vabi k sebi. Ali pa vstopi v "svet luči" in nadnaravne lepote in se (začasno) pridruži pokojnim ljubljenim, dokler ne izve, da še ni prišla njegova ura in da se mora vrniti v življenje. V vsakem primeru se človek vrne, bodisi da se sam tako odloči ali pa mu je zaukazano, da se vrne v svoje zemeljsko telo in med posvetne opravke. Značilno pa je, da se prav nič ne spominja, kako je "ponovno vstopil", zakaj v tistih trenutkih izgubi vso zavest. Zelo redkokdaj se človek spominja, kako se je vračal v telo, pretresen in poln mučnega občutja. Nekaterim se celo zdi, da so se vrnili "skozi glavo". Pozneje, ko lahko pripoveduje o tem, kar je doživel, ugotavlja, da kratko malo ni besed, s katerimi bi lahko opisal občutke in način zavedanja, ki se jih spominja. Nekateri o tem sploh nočejo govoriti z drugimi, bodisi zato, ker se jim zdi, da jih tako in tako nihče ne bi mogel razumeti, ali pa, ker se bojijo, da bi naleteli zgolj na nejevero in posmeh." (Ring, 1980; glej tudi Sabom, 1982).

3 EPIZODIČNA STRUKTURA PRIČEVANJ

Kljub razlikam, kljub temu, da poročila posameznih pripovedovalcev odstopajo in da najdemo redkokdaj pripoved, ki zajema vse ključne značilnosti in faze, je ujemanje tolikšno, da nikakor ne more biti plod slučajja. Velika večina poročil se prekriva in si deli večji del ugotovljenih značilnosti skupnega obrazca (pojav, ki ga je Wittgenstein označil kot "family resemblance"), le da gre v tem primeru za obrazec epizodnih sosledij, ki ga dopolnjujejo tudi skupne sinhorne značilnosti. Tako ne more biti dvoma, da gre za izkustva, ki so nastala na podlagi enotno delujočih, sistematičnih dejavnikov. Če prištejemo tudi poročila o podobnih doživetjih iz drugih kulturnih okolij in zgodovinskih obdobj, je očitno, da gre za univerzalno delujoče dejavnike. Razlage, kateri dejavniki naj bi to bili, pa so zelo različne. Razgrnili bi jih lahko v paleto pojasnil, koncepcij, hipotez in teorij, kjer so na enem polu biološke, biokemične in fiziološke razlage, na drugem polu religiozne in spiritualne, neke vmes pa psihološke. Bolj podrobno si jih bomo ogledali na kakem drugem mestu. Vsekakor danes ne moremo več dejstva, da tovrstna izkustva obstajajo in da so po vsej verjetnosti bolj pogosta, kot se misli (raziskovalci menijo, da jih vsaj do neke mere doživi enkrat v svojem življenju kar okrog 50 odstotkov ljudi – vendar prej več kot manj). Preprost razlog za to je dejstvo, da marsikdo od preživelih obdrži takšno doživetje zase in o njem ne govori. Prav mogoče je, da ga nekateri tudi pozabijo, tako kot včasih pozabimo sanje tisti hip, ko prenehajo in spimo dalje. In

mnogi, ki morda doživijo resnično obsmrtno izkustvo, ga ne morejo nikomur povedati - vsaj ne na tem svetu - ker zares umrejo.

Analiza kognitivne strukture obsmrtnih doživetij daje vtis, ki zelo spominja na strukturo in delovanje kognitivnih shem (Kellogg, 1995), še zlasti epizodnih shem, ki reprezentirajo sosledje aktivnosti in jim v strokovnem jeziku pravimo skripti (Schank in Abelson, 1977). Skripti imajo več sestavin, njihovo bistvo pa predstavljajo jedrne sestavine, ki so hkrati tudi faze v poteku dogajanja. Pri obsmrtnem doživljanju pridemo po naših analizah predvsem do naslednjih jedrnih sestavin oziroma faz:

1. *nova telesnost*
2. *mejno stanje*
3. *potovanje (predor)*
4. *svetloba*
5. *srečanje z vrhunskim bitjem*
6. *življenjska bilanca ("sodba")*
7. *spoznanje smisla celote*
8. *vrnitev*
9. *nov odnos do smrti in umiranja*

Opisani obrazci zares kažejo na relativno enotne in značilne vzorce obsmrtnih izkušenj ter doživetij. Tudi osebe, ki so sodelovale v naših raziskavah, so pogosto navajale navedeni vzorec (Musek, 1993, 1994). Treba pa je povedati, da to seveda ne pomeni, da se v vseh pričevanjih o obsmrtnem izkustvu pojavljajo prav vse prvine tega vzorca. Pojavljajo se mnoge razlike in tudi odstopanja. Kar pogosto se npr. pojavlja začetno zunajtelesno izkustvo, ki pa mu ne sledi pot skozi tunel in nadaljnje faze opisanega vzorca. Pa tudi obratno, nekateri pričevalci se spominjajo, da jih je vsrkalo v tunel, ne da bi se pri tem določno spominjali izhoda iz telesa. In drugi se spominjajo v glavnem "transcendentnih" prvin izkustva, torej občutij blaženosti in vseprežemajoče ljubezni ob soočenju s svetlobo in svetlobnim bitjem.

Nekateri poročajo tudi o negativnem doživljanju obsmrtnega izkustva (Rawlings, 1993). Čeprav je za večino to izkustvo doživetje blaženosti, sreče in ljubezni, je za nekatere to prav peklenska izkušnja, v kateri so doživljali veliko groze in strahu. Obstajajo poročila, ki pričajo o obsmrtnem doživljanju pekla, Satana in peklenškega ognja.

Ob teh razlikah se porajajo izjemno zanimiva vprašanja. So nekatere od njih morda posledica dejstva, da so se posamezniki povrnili v telo in življenje prej, preden so prešli v poznejše faze obsmrtnega doživljanja, npr. preden jih je posrkal tunel? So pri tem občutili grozo zato, ker so se zbal vstopa v nove razsežnosti, kot npr. pričevalka, ki zatrjuje, da je imela občutek obupne majhnosti in nemoči v strahu, da jo bo odneslo kot smet, ki jo posrka vrtimec vode? Se nekaterim osebam v obsmrtnem doživljanju ne prikazuje le nebeški svet, temveč tudi svet pekla ali vic?

4 OBSMRTNA DOŽIVETJA KOT KOGNITIVNI KOMPLEKS (METASKRIPT, METASHEMA)

Pričevanja o obsmrtnih doživetjih imajo mnogo skupnega v smislu "family resemblance", zaradi česar lahko gledamo nanje z vidika kognitivnih kompleksov, kot so kognitivne sheme (zlasti skripti) in prototipi. Ujemanja so tako na interpersonalni ravni (med pričevanji različnih oseb), kot tudi na intrapersonalni ravni (pri redkih osebah, ki so same večkrat doživele ta izkustva). Podobno bi lahko govorili o ujemanjih vzdolž medkulturne in vzdolž zgodovinske dimenzije.

V psihologiji obstajata dva teoretska okvirja, kamor lahko potemtakem uvrstimo obsmrtna doživetja. Prvega, starejšega predstavlja Jungova teorija arhetipov. Drugega pa seveda predstavlja kognitivna teorija (kot so pokazale raziskave, lahko tudi jungovske arhetipe tretiramo kot neke vrste kognitivne sheme – Avsec, Musek, 1999, str. 82). Za kognitivne sheme je značilno, da se sicer po eni strani oblikujejo na podlagi (psihološke) realnosti, da pa po drugi strani v našem spominu in v kogniciji zaživijo samostojno življenje in nam pomagajo pri našem orientiranju in delovanju v v svetu in v medsebojnih odnosih.

Kognitivni kompleks obsmrtnega doživljanja sodi med bolj zapletene, saj povezuje več manjših kompleksov. Zato lahko mirno govorimo v tej luči o njem kot o metashemi oziroma metaskriptu. Ta kompleks ima več psihološko zelo pomembnih funkcij. V prvi vrsti nas pripravlja na soočanje s smrtjo, ki je čisto svojski in vrhunski izvor človekovega stresa in tesnobe. Potrjuje nam prepričanje v ohranjanje identitete in hkrati v transcendenco, prepričanje v nesmrtnost itd. Hkrati nam utrdi občutje smiselnosti življenja in lastnega življenjskega poslanstva. Doživljanje običajne realnosti razširi z doživljanjem transcendentne realnosti in to tako, da običajno realnost poveže s transcendentno kot del izpolnitve velike, absolutne in trajne celote. Obsmrtno doživljanje se od običajnih izkustev razlikuje tudi po izjemni emocionalni naravi. Emocionalna narava tega doživljanja je sicer pestra, a na koncu predstavlja nedvomno vrhunsko doživetje (peak experience), ki ga lahko primerjamo z izkustvi mistične blaženosti. Ta emocionalna spremljava je v eklatantnem nasprotju s stresnim dogajanjem v objektivni realnosti in ne le psihološko izniči, temveč nadkompenzira to dogajanje. Kognicija obsmrtnega doživljanja spodbudi tudi močne pozitivne spremembe v samopodobi in samopojmovanju, v pogledih na življenjske naloge, v moralnem in etičnem pogledu itd.

4 ZAKLJUČEK

Če izhajamo iz strukture in funkcij obsmrtnega doživljanja, kot nam jih kažejo raziskave tega doživljanja, potem lahko sklenemo, da gre pri obsmrtnem doživljanju za eno izmed najbolj intenzivnih in vrhunskih doživetij, kar jih poznamo (primerljivo v tem pogledu le z mističnimi doživetji). Nobenega dvoma ni, da gre za doživljanje, ki je v

subjektivnem smislu povsem "realno", ali bolje rečeno, da gre za doživljanje samega sebe in okolja, ki se zdi posamezniku absolutno realno, morda celo realnejše in globlje od običajne realnosti. To doživljanje ima svojo jedrno strukturo, ki je kompleksna in spominja na strukturo kognitivnih shem, prototipov in skriptov (kognitivnih "scenarijev"). Zlasti pregnantna se zdi epizodična, skriptna struktura pričevanj o obsmrtnem doživljanju. Zato je obsmrtno doživljanje tudi z vidika kognitivne psihologije izjemno zanimivo.

Literatura

Avsec, A. (1997). *Kognitivno-psihološko pojmovanje temeljnih osebnostnih arhetipov po C. G. Jungu*. Magistrska naloga. Ljubljana, Filozofska fakulteta, Oddelek za psihologijo.

Kellogg, R. T. (1995). *Cognitive psychology*. London: Sage.

Moody, R., Jr. (1975). *Life after Life*. New York: Bantam.

Musek, J. (1993). *Neznanke duha*. Ljubljana: Educy.

Musek, J. (1994). Paranormalni, transcendentni in drugi posebni pojavi: odnos do njih, stopnja prepričanja vanje in njihovo miselno razvrščanje (preliminarna raziskava). *Psihol. obz. (Ljubl.)*, 1994, vol. 3, št. 2, str. 17-33.

Musek, J. (1999). *Psihološki modeli in teorije osebnosti*. Ljubljana: Filozofska fakulteta.

Rawlings, M. (1993). *To Hell and Back: Life After Death, Startling New Evidence*. Nashville: Thomas Nelson.

Ring, K. (1980). *Life at Death: A Scientific Investigation of the Near-Death Experience*. New York: Quill.

Sabom, M. (1982). *Recollections of Death*. New York: Harper and Row, 1982.

Schank, R. C. in Abelson, R. (1977). *Scripts, plans, goals, and understanding*. Hillsdale (New Jersey): Lawrence Erlbaum.

Zaleski, C. (1991). *Onstranska potovanja*. Ljubljana: Mladinska knjiga.