

非常态心理学:超个人心理学的非常态意识研究

曾碧

(陇南师范高等专科学校 教育系,甘肃成县 742500)

摘要:心身疾病、精神异常、死亡体验、世界末日等等非常态意识状态,一直受到精神病学家和心理治疗家的关注,随着超个人心理学的崛起,这些问题的深入研究和最终解决有了希望。格罗夫创立的非常态心理学作为研究人类非常态意识状态的超个人心理学中的一支,对于以上问题的解决有着深刻的意义。意识论是超个人心理学的理论核心,格罗夫的意识研究理论以及进入非常态意识状态的方法对于精神病治疗和心理咨询实践领域有重要的学术、指导价值,但它毕竟还是有局限性的,因为我们最终需要面对和改变的是我们常规的意识的状态。

关键词:非常态心理学;超个人心理学;非常态意识

中图分类号:B846

文献标识码:A

文章编号:1008-9020(2009)06-105-03

一、非常态心理学简介

抑郁、自闭、躁狂、自杀、物质依赖成瘾、濒死体验、灵魂出体、幻觉等非常态意识状态,一直以来都是精神病学家和心理治疗家们孜孜以求而又难于突破的领域。自20世纪60年代末,马斯洛、萨蒂奇、格罗夫等心理学家对人本主义心理学研究范式重新审视之后,超个人心理学作为一种当代西方心理学的新流派,从人本主义心理学中分化了出来,成为继精神分析学派、行为主义学派和人本主义心理学派之后的“第四势力”。随着超个人心理学的兴起,人们看到了这些问题的深入研究以及最终解决

的希望。超个人心理学开辟了一个心理学研究的新视角,认为个体能够通过自我潜能的发掘,通过对意识状态的扩充,达到超越自我、超越时空的所谓“超个人”状态。它是试图将世界精神传统的智慧整合到现代心理学的知识系统中的一个学派。^[1]林方先生说:“超个人心理学家的研究目的是要把西方的科学和东方的智慧结合起来,用西方的心理学概念和实证方法研究东方的意识观和意识训练所提出的深邃问题。”因此,意识论是超个人心理学的理论核心,是其整个理论的支柱,超个人心理学意识理论的共同特点是认为意识有许多不同的等级或水平,通常所说的人的清醒态下的意识只是其中的一个等级甚至是其低级的等级,此外还有许多较高

的等级,这些等级的意识以其神秘神奇的性质而超越于清醒的意识之上。这些高级的意识有着特别重大的意义,而且其本身是不可进行分析研究的。

超个人心理学的意识论,不同于西方传统的意识论,是一种包含意识和潜意识在内的、分层次的、有高低级之分的意识理论,其中后者是低层次的、分化的意识状态,而前者是高级的、超越自我的意识状态。人类的意识形态领域一直是心理学界关注的焦点,在超个人心理学中,人的意识可分为正常的意识状态和非常态的意识状态(转换的意识状态)。非常态心理学正是研究人类的非常态意识状态的心理学,是超个人心理学的一支,其基本假设与超个人心理学都是一致的。总结起来超个人心理学家特别是超个人治疗家有如下基本假设:①人的本性是精神的。②意识是多维的。③人类生命确实具有一种精神追求的驱动力,表现为通过内在深处的个体、社会和超越意识而寻求全体的倾向。④触及内在的智慧之源是有可能的且有益于健康的。⑤将个人有意识的意志和热情与精神动力结合起来具有十分重要的健康价值。⑥意识的变异状态是通往超个人经验的道路之一,也有助于康复和成长。⑦生命和行动是有意义的。⑧超个人的背景决定了治疗家如何看待当事人。^[2]

超个人心理学非常重视人的精神生活和内在价值,如果说人本主义心理学是以个人为中心,那么

收稿日期:2009-09-19

作者简介:曾碧(1976—),女,四川金堂县人,讲师。研究方向:教育学、心理学。

超个人心理学则是以宇宙为中心(宇宙意指时间与空间的统一体)。传统的发展心理学家一般认为理性的个人阶段为发展的最高层面,即非理性——理性的发展观。而超个人心理学则认为,个体发展至理性阶段后,还有继续发展的空间,即超理性阶段,其展的脉络为非理性——理性——超理性。非理性阶段一般为个体的儿童期,处于这一阶段的个体没有发展出成熟的自我,他们的认知与行为方式受情绪影响较大,充满着混乱与盲目。理性阶段一般为个体的成年期,此一阶段的个体已发展出成熟的自我,并能以理性的思维与态度来主导其认知与行为。^[3]在超个人心理学家的眼中,超理性阶段的个体是静穆与神圣的,他们更加相信直觉,更加敏感,更易陷入审美、创造的迷狂,他们的生活方式是集智慧、真理和忠诚为一体的,是爱、团结和广博的,是致力于完美、服务与公正的。

坦尼斯拉夫·格罗夫是超个人心理学的鼻祖之一,本文所介绍的非常态心理学的非常态意识研究正是他的观点。格罗夫是超个人心理学领域的著名研究者和治疗者,也是国际超个人运动的领导者之一,1978年创建了国际超个人学会,与同时和他创建超个人心理学的另一位大师马斯洛比较起来,格罗夫较少为国人所知。格罗夫是一位精神病学家,以致幻剂研究出名,他所研究的方向基本都是精神病学和心理治疗的某些专业领域,格罗夫的理论和操作对于精神科医师以及部分临床医生来说,具有很高的实用性、指导性和学术价值。他将致幻剂运用于治疗,在科学价值和治疗价值上都受到好评,并成为这一领域最著名的人物。他对出生经验新的解释赋予新的价值,他的出生四阶段模型已成为组织与出生有关的创伤经验的权威理论。^[4]他创造的全回归呼吸训练对一些人特别有帮助,尤其对那些试图进入与出生有关的创伤经验的人特别有帮助,而且深呼吸与致幻剂相比,更为安全,不至于像使用致幻剂那样导致一些当事人的顾虑,当然也有一些当事人在使用这种方法时不能产生反应。

二、非常态心理学的意识研究

(一)格罗夫的意识研究理论

格罗夫从1950年开始非常态意识的经验与观察研究。由于最初他所受的训练是临床精神病学,因此,他特别注意这些经验的治疗、转化和进化的潜能。格罗夫使用他称之为全回归呼吸训练方法进行心理治疗,吸引了许多追随者和心理治疗从业者。

格罗夫认为在全回归状态下,意识以一种非常深刻和基本的方式发生实质性的改变,但它不像由器质性原因所引起的损害,他将非常态意识领域划分为三个部分。

第一部分是感官障碍和个人潜意识的领域。感官障碍是指在通常条件下感官欲望受到压抑的状态,通过致幻剂可以解除这种压抑状态。随着感知障碍被致幻剂所打破,就会显示出大量的、扩展的感官意识,弗洛伊德的心理分析对这一意识领域做了最好的描述。他在致幻剂研究中发现了许多证据支持弗洛伊德的理论。

第二部分为围产期领域,他与出生过程相联系,他认为有四种基本的围产期心理组织,每一种组织都对应于不同的出生阶段,起着心灵的核心组织的作用,这四个出生阶段是指:子宫内的安静状态、出生的发作过程、向产道的移动、出生。相应的四种心理组织或情结,他称此为浓缩的经验系统(CEOX)。格罗夫认为人生的成长过程也就是一种出生过程,他是以出生过程象征人生的成长过程,但他强调人们不一定以直线的方式经历出生过程的心理主题。这四个阶段的任何一个不同方面都可能在任何时候出现,但是随着这些方面在心理成长上的完成,这些主题通常不会再出现。所以随着时间的流逝,通常的趋势是朝向问题的解决,并走向出生的第四个阶段。

第三部分是超个人领域,在这里个人可能经历到各种精神状态或主题。但格罗夫注意到似乎要通过围产期领域,因为出生的经验提供了一种进入精神世界的门径。

(二)进入非常态意识状态的方法

1. 致幻剂

致幻剂对于超个人心理学有重要的意义,因为只要适当的准备,这种物质就肯定能产生深刻而强有力的超个人或精神性的体验,打开意识的特殊层面。常用的致幻剂有两种:一类是真正的致幻剂,包括LSD、墨西哥仙人球毒碱(Lophophora Williamsii)、神菇(Teonanacatl Psilocybe Mexicana)和植物“早晨星”的种子等;另一类致幻剂包括MDMA和MDA,有时称他们为感情增强者。

2. 静修

静修,又译为打坐、静坐、沉思、冥想或心悟等。这是一种使人超越日常或觉醒时分化的、流动的、虚幻的意识状态而进入到一体的、清静的、真实的高级意识状态。超个人心理学从一开始就将人静作

为一个重要的研究课题。

静修可以分为两类:一类是为了求得身心安定,如禅修和一些瑜伽派别;另一类是为了使精神超脱肉体的局限,是人的自我意识与宇宙合一。静修的方法主要有两种:第一种是把注意力集中在某一特定对象上;另一种是把注意力扩展到各个方面。无论使用哪种方法,最终都能进入一种超然的状态,静修可以使入静者从日常的情绪波动和内心冲突中解放出来,转而体验到安宁、欣喜、幸福、喜悦,并进一步强身健体、延年益寿、改善心理功能。相比致幻剂,静修能达到一种标本兼治的效果。

3. 生物反馈

生物反馈是指通过一些特殊的装置,对各种持续不断的内在生理过程,如肌肉紧张度、提问、心脏的活动、大脑节律等进行监控、放大,并把它反馈给个体。生物反馈训练可以教会个体进行自我身心调节,可以使人产生所谓的“转换的意识形态”。^[9]

4. 全回归呼吸训练

与致幻剂的效果相似,深呼吸伴随高声音乐。全回归呼吸训练可以让一个人甚至几百人在同一房子里进行。在音乐声中做呼吸训练,如果需要帮助可以请求在场的专业人员或坐在旁边的人,在下一阶段交换位置,结束阶段描述体验,专业人员帮助整合,也给出时间在小组内口头分享经验。

三、小结

致幻剂应用于心理治疗形成了许多模型,格罗夫的全回归模型就是其中典型代表。格罗夫作为一个受过传统的严格精神分析训练的精神病学家、精神病心理治疗学家,面对主流的具有学术权威的专家学者们,公然提出与自己所学和主流范式截然不同的而且如此前卫的理论,其过人的勇气和坚持40多年投入研究的毅力令人敬佩不已。他所开创的非常态心理学受到了精神病治疗和心理治疗实践领域的重视,有重要的学术、指导价值,非常态心理学研究对于心理的成长和康复有着极其重要的意义,但它毕竟还是有局限性的,因为我们最终需要面对和改变的是我们常规的、日常的意识状态。

参考文献:

- [1]斯坦尼斯拉夫·格罗夫.非常态心理学[M].刘毅等译.昆明:云南人民出版社,2003.156.
- [2]王文波.超个人心理学:心理学整合的新趋向[J].晋阳学刊,2002,(6):54.
- [3]王启康.关于超个人心理学几个主要理论问题的辨析[J].华中师范大学学报(人文社会科学版),2002,(9):75.
- [4]刘鹏.试析超个人心理学及其关于意识的研究[J].临沂师范学院学报,2006,(6):130.
- [5]郭永玉.超个人心理学的理论与实践[D].博士学位论文,南京:南京师范大学,2000.228.

Un-normal Psychology:Super Individual Psychology of Consciousness Research Comparatively

ZENG Bi

(Department of Education, Longnan Teachers College, Chengxian Gansu 742500)

Abstract:Heart disease, spirit, abnormal death experiences, the end of the world, have comparatively consciousness, psychiatrists and psychological therapy, with super home the rise of individual psychology, these problems to solve the in-depth research and eventually have hope. The grove was founded as a human psychology research comparatively comparatively consciousness of the individual psychology, for the solution of profound significance. Consciousness theory is the theoretical core, individual psychology and consciousness of the grove research theory into the un-normal consciousness to psychiatric and psychological therapy practice areas are important academic value, but it still has limitations, because we need to face and change our regular daily state of consciousness.

Key words:un-normal psychology; super individual psychology; un-normal consciousness

责任编辑:蒲向明

非常态心理学:超个人心理学的非常态意识研究

作者: 曾碧, ZENG Bi
作者单位: 陇南师范高等专科学校教育系, 甘肃成县, 742500
刊名: 甘肃高师学报
英文刊名: JOURNAL OF GANSU NORMAL COLLEGES
年, 卷(期): 2009, 14(6)

参考文献(5条)

1. 刘鹏 试析超个人心理学及其关于意识的研究[期刊论文]-临沂师范学院学报 2006(06)
2. 郭永玉 超个人心理学的理论与实践 2000
3. 王启康 关于超个人心理学几个主要理论问题的辨析[期刊论文]-华中师范大学学报(人文社会科学版) 2002(09)
4. 王文波 超个人心理学:心理学整合的新趋向[期刊论文]-晋阳学刊 2002(06)
5. 斯坦尼斯拉夫·格罗夫;刘毅 非常态心理学 2003

本文链接: http://d.g.wanfangdata.com.cn/Periodical_gsgsxb200906032.aspx