

บทที่ 3

จิตสำนึก

(Consciousness)

วิธีง่าย ๆ ที่จะช่วยให้เราสามารถเข้าใจถึงแนวความคิดในการศึกษาเรื่องจิตสำนึก หรือ Consciousness คือ ลองหามุมสงบที่จะไม่มีผู้ใดเข้ามารบกวนได้ในระยะเวลา 20 นาที ให้ลองนั่งพักอยู่ในท่าผ่อนคลายและเริ่มนับเลขว่า "หนึ่ง" อยู่ภายในใจเรื่อย ๆ ถ้าสิ่งเกตุจะเห็นว่าหลายครั้งที่เลขหนึ่งลืมนหายไป และเมื่อใดที่เราารู้ตัวว่าลืมนับเลขไปแล้ว ให้รีบกลับมานับใหม่ทันที ตลอดระยะเวลาที่มีความคิดอื่น ๆ เข้ามาสอดแทรกก็ปล่อยให้คิดไป แต่ถ้าเมื่อใดที่รู้สึกตัวว่าไม่ได้กำลังนับ เลขหนึ่งอยู่ ให้รีบกลับมาเริ่มนับใหม่อีกทันที จนเวลาผ่านไป 20 นาที เราจะได้พบว่าตนเองกำลังอยู่ในสภาวะที่มีความสงบและสดชื่น

วิธีการที่โด่งดังมาคือวิธีหนึ่งที่เราจะเข้าไปสัมผัสกับกระบวนการของจิตสำนึก (conscious process) ซึ่งเป็นการทำงานของจิตที่เราสามารถพบได้ กระบวนการของจิตสำนึกคือพื้นฐานของการดำรงชีวิตในขณะที่เรากินอยู่ และมีหน้าที่ควบคุมทิศทางของการแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ การตัดสินใจ การเรียนรู้ การสร้างสรรค์ การแสวงหาประสบการณ์จากสิ่งแวดล้อม แต่จิตสำนึกไม่จำเป็นจะต้องเกิดในการแสดงพฤติกรรมทุกอย่างเสมอไป เพราะยังมีกิจกรรมอีกหลายอย่างในชีวิตประจำวัน เช่น ใส่รองเท้า ลงบันได กินอาหาร ซึ่งล้วนแต่เป็นสิ่งที่เรากระทำไปโดยอัตโนมัติและไม่รู้สึกตัว เพราะถ้าเรามัวแต่ใช้จิตสำนึกคอยจับพฤติกรรมที่กำลังกระทำอยู่ เราอาจจะรู้สึกอึดอัดใจแทนก็ได้

คำนิยามของจิตสำนึก (Definition of Consciousness)

จิตสำนึกอาจใช้ในความหมายที่แตกต่างกันได้หลายอย่าง เช่น จอห์น ล็อค นักปรัชญาชาวอังกฤษให้คำนิยามว่า จิตสำนึกคือการรับรู้สิ่งที่ผ่านมาในจิตของตนเอง และวิลเลียม เจมส์ ให้คำนิยามไว้ว่า จิตสำนึกหมายถึงกระแสแห่งความนึกคิด

ในที่นี้เราจะใช้ความหมายว่า "จิตสำนึก คือการระลึกรู้แห่งกาย ใจ ความนึกคิด และความรู้สึกต่าง ๆ (feeling)"

จิตสำนึกจะเข้ามาครอบคลุมเกือบทุกอย่างที่เป็นการทำงานทางจิตใจ เช่น ความนึกคิด ภาษา การเรียนรู้ ความสนใจ และการมีความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล แต่จิตสำนึกในชั้นธรรมดามักจะแยกออกมาจากปรากฏการณ์ทางจิตอันอื่น ๆ ใค้ยาก ดังนั้น นักจิตวิทยาจึงมักจะทำการสำรวจสภาวะของจิตสำนึก (States of Consciousness) ที่สามารถมองเห็นความแตกต่างได้อย่างเด่นชัด ซึ่งจะมีความแตกต่างไปจากสภาวะในขณะตื่นอยู่ตามธรรมดา เพราะจะทำให้ง่ายต่อการกำหนดหรือระบุลักษณะและการเรียนรู้ ทั้งตัวอย่างเช่น

Altered States of Consciousness (ASC_s) หมายถึงสภาวะทางจิตที่บุคคลเกิดความรู้สึกที่แตกต่างไปจากสภาวะตามปกติที่บุคคลนั้นรู้ตัวอยู่ เป็นสภาวะของการตื่น หรือรู้ตัวอยู่ในขณะเกิดการเปลี่ยนแปลง

นักจิตวิทยาชื่อ สแตนเลย์ คริบเปอร์ (Stanley Krippner) ได้รวบรวมสภาวะต่าง ๆ ของจิตสำนึกไว้ดังนี้ คือ

1. dreaming state : หมายถึงสภาวะระหว่างการนอนหลับ ซึ่งบุคคลจะมีการรอกสายตาอย่างรวดเร็ว และจะเกิดการเปลี่ยนแปลงทางคลื่นสมอง ซึ่งสื่อให้เห็นว่าบุคคลกำลังฝันอยู่
2. sleeping state : เป็นระยะเวลาแห่งการนอนหลับ ไม่มีการเคลื่อนไหว สายตาไปมาอย่างรวดเร็ว
3. hypnopompic state : หมายถึงสภาวะที่นับตั้งแต่บุคคลนอนหลับจนตื่นขึ้นมา
4. hyperalert state : หมายถึงสภาวะที่บุคคลจะต้องเพิ่มความตั้งใจให้ตื่นอยู่ได้ เป็นระยะเวลายาวนาน เช่น บุคคลที่กำลังทำหน้าที่เป็นยาม บางครั้งอาจมีการใช้ยาเขาช่วยเพื่อช่วยให้เกิดสภาวะนี้ เช่นยาแอมเฟตตามีน
5. lethargic state หมายถึงสภาวะที่มีความพร่ามัว เฉื่อยชา จิตใจเหนื่อยอ่อน อาจมีสาเหตุมาจากการนอน ไร้ยาเสพติด ขาดการกินคืออยู่ที่ หรือมีความเศร้าหมอง

6. state of rapture : หมายถึงสภาวะต่าง ๆ ที่เกิดอารมณ์บีบอัดอย่างรุนแรง อาจมีการแสดงออกในรูปของการเต้นระบำอย่างบ้าคลั่ง มีกิจกรรมต่าง ๆ ทางศาสนา การทำพิธีบูชาวิญญาณของคนป่า การใช้ยาเสพติดกระตุ้น หรือการถูกกระตุ้นให้เกิดอารมณ์ทางเพศ
7. state of hysteria : คือสภาวะที่มีอารมณ์ในทางที่ไม่พึงพอใจอย่างรุนแรง อาจมีสาเหตุมาจากความโกรธ ความกระวนกระวาย ความหวาดกลัวอย่างสยดสยอง กลัวผี ความบ้าคลั่ง หรือเพราะการใช้ยาบางชนิด
8. state of fragmentation : คือสภาวะที่ส่วนต่าง ๆ ทางบุคลิกภาพของบุคคลแยกกระจัดกระจายออกจากกัน อาจมีสาเหตุมาจากการใช้ยาเสพติด สมองใฝ่รับความกระทบกระเทือน ประสาทสัมผัสถูกทำลาย หรือถูกสะกดจิต รวมทั้งคนที่ป่วยเป็นโรคจิตชนิดจิตเภท (schizophrenia) ซึ่งเป็นพวกที่มีบุคลิกภาพแตกแยกเป็นหลายอย่าง และพวกที่มีอาการหลงลืม
9. meditative state : เป็นสภาวะที่เกิดขึ้นได้ด้วยการปฏิบัติตามวิธีการต่าง ๆ ของสมาธิ
10. trance state : ได้แก่สภาวะต่าง ๆ ที่มีความคิดเชิงถูกแนะนำถูกชักนำอันสืบเนื่องจากการใช้สมาธิจดจ่อต่อสิ่งเร้าเพียงอย่างเดียว สภาวะเช่นนี้อาจเกิดมาจากการแนะนำด้วยการสะกดจิต การทำพิธีทางศาสนา การล้างสมอง การข่มขู่มาเป็นระยะเวลายาวนาน การถูกระงับหรือเกิดจากการเฝ้าดูสิ่งเร้าที่ดำเนินตามฉีดยาอย่างช้า ๆ ซาก ๆ จนเกิดอาการเคลิ้มไปได้
11. daydreaming : หมายถึงช่วงที่มีการปล่อยความคิดไปตามอารมณ์หรือกำลังสร้างจินตนาการ
12. stupor : คือสภาวะที่เกิดความรู้สึกเฉื่อยชา ซึม จนเพิกเฉยต่อสิ่งเร้า หรือแทบจะไม่ยอมใช้ความสามารถในการเคลื่อนไหวเลย ซึ่งอาจมีสาเหตุมาจากการป่วยเป็นโรคจิตชนิดต่าง ๆ การใช้ยาชาฉีดยา หรือดื่มสุรา

13. expanded consciousness states : คือการเพิ่มสภาวะการตื่นตัวด้วยการใช้ยาเสพติดต่าง ๆ

14. normal consciousness คือสภาวะของการใช้ความคิดในชีวิตประจำวันโดยทั่ว ๆ ไป การวางแผนต่าง ๆ และการไตร่ตรอง อาจกล่าวสรุปได้ว่าเป็นสภาวะแห่งความรู้สึกที่บุคคลยังสามารถควบคุมอำนาจจิตใจของตนเองได้

การเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรมและการทำงานของจิตใจ

ASC_s หรือ Altered States of Consciousness จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรม และการทำงานของระบบภายในควบคุมไปด้วย อาทิเช่น จะมีการเปลี่ยนแปลงการรับรู้สิ่งแวดล้อมภายนอกของบุคคล เกิดการเปลี่ยนแปลงของระบบการใช้ความคิด (cognitive process) ระบบความจำ ตลอดจนอารมณ์ต่าง ๆ เวลาอาจจะกลายเป็นยาวหรือสั้นขึ้นก็ได้ บางคนอาจรู้สึกจดจำตนเองไม่ได้เลย หรืออาจจะเกิดความรู้สึกว่าตนคือบุคคลอื่น หรือเกิดความรู้สึกที่นอกเหนือไปจากตนเอง หรือกำลังเฝ้ามองดูภายในตนเอง บางครั้งบุคคลจะหมดความสามารถในการเกี่ยวข้องกับความเป็นจริง (reality) ในขณะที่กำลังเกิดสภาวะ ASC_s หรือบางครั้งอาจจะไม่สามารถควบคุมความสามารถในการเคลื่อนไหวได้ จะเกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านจังหวะการเต้นของหัวใจอย่างเด่นชัด ตลอดจนอัตราการหายใจและคลื่นสมอง

ASC_s บางอันก็คือส่วนหนึ่งในชีวิตของเรา เช่น การนอน ความฝัน การฝันหวาน (day dreaming) แต่สภาวะบางอันจะปรากฏได้ก็ต่อเมื่อต้องทำการสะกดจิต ทำสมาธิ ทำ biofeedback ใช้ยาเสพติด หรือวิธีการอื่น ๆ

สาเหตุที่มนุษย์ต่างพากันแสวงหาสภาวะของการเกิด ASC_s นั้น พอจะประมวลเป็นข้อสรุปได้ดังนี้คือ

1. การเกิดสภาวะ ASC_s จะช่วยบุคคลที่มีปัญหาทางด้านจิตใจ การทำสมาธิ และการทำ biofeedback จะมีประโยชน์มากในการช่วยเหลือบุคคลที่กำลังเผชิญอยู่กับมรสุมแห่งความกดดัน

การสะกดจิต ก็จัดว่ามีประโยชน์สำหรับการบำบัดรักษาทางจิตโดยจิตแพทย์ บุคคลบางคนอาจใช้ยาเสพติดชนิดต่าง ๆ ใช้การทำสมาธิ ตลอดจนวิธีการต่าง ๆ ในอันที่จะแสวงหาความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับตนเอง หรือต้องการจะมองดูตนเองจนเข้าใจอย่างทะลุปรุโปร่ง

2. การเกิดสภาวะ ASC จะช่วยให้มีประสบการณ์ทางจิตที่นำคืนคืน นำวันรมย์ หรืออาจใช้เป็นวิธีการ เพื่อหนีไปจากปัญหาที่รุมล้อมอยู่

3. สภาวะ ASC กลายเป็นส่วนหนึ่งของพิธีกรรมทางสังคมในวัฒนธรรมหลายแห่ง เช่น การเข้าทรง หรือสภาวะที่บุคคลกำลังตกอยู่ในภวังค์ (trance state) เป็นส่วนสำคัญในพิธีกรรมทางศาสนาของหลายศาสนา

ต่อไปจะเป็นการกล่าวถึงลักษณะสำคัญ (characteristics) และการทำงาน (function) ในการเกิดการเปลี่ยนแปลงสภาวะของ ASC ในระดับต่าง ๆ ซึ่งจะเริ่มตั้งแต่สภาวะที่มนุษย์ทุกคนมีความคุ้นเคยอยู่ตามปกติ

การนอนหลับ (Sleep)

มนุษย์จะใช้เวลา 3 ส่วนของชีวิตเกี่ยวข้องกับสภาวะของ ASC ในลักษณะของการนอนหลับ การนอนหลับจะถูกเสมือนเป็นกระบวนการที่ดำเนินไปเองโดยอัตโนมัติ และเป็นสิ่งที่มีความจำเป็นต่อการอยู่รอดของมนุษย์ บุคคลที่ชอบใช้ความคิดหนัก ๆ ก็มีได้ ทำให้เกิดอาการง่วงนอนเลย แต่ขอเท็จจริงคือจิตที่ไม่คอยจะมีการทำงาน หรืออยู่ในสภาพเบื่อน่าย มักจะเป็นสาเหตุที่ทำให้บุคคลเกิดอาการง่วงนอน

เราแทบจะไม่รู้ตัวเลขว่าตนเองเผลอนอนหลับไปเมื่อใด และยังไม่ทราบอีกด้วยว่า ใคนอนหลับไปนานเท่าไรแล้ว ทั้งนี้เพราะบุคคลไม่สามารถจะตัดสินใจหรือประเมินความรู้สึกหลังจากใค้พักผ่อนมาแล้วได้ เพียงแต่อาจจะรู้สึกแจ่มใสเมื่อตื่นขึ้น การนอนมากเกินไป จะทำให้บุคคลเกิดความรู้สึกเหน็ดเหนื่อยยิ่งกว่าก่อน และมักจะทำงานที่ต้องอาศัยความตื่นตัวได้ไม่ค่อยดี

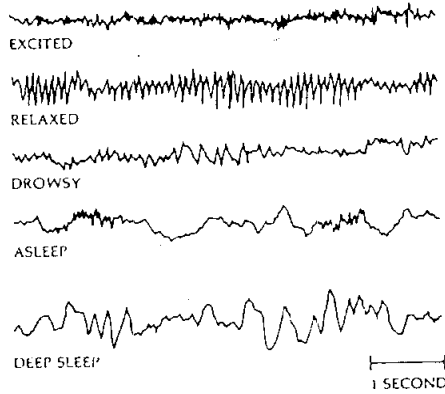
ในกรณีที่เราก่อนนอนเป็นเวลานาน ๆ เช่น 48 ชั่วโมง เราจะรู้สึกว่าเราต้องใช้ความพยายามอย่างหนักในการที่จะทำให้ตนเองตื่นไว้ แต่เมื่อได้นอนพักเราก็ไม่จำเป็นจะต้องเสียเวลานอนชดเชยเป็นเวลามากมาย การนอนเป็นเวลาหลาย ๆ วันอาจใช้เวลาอนชดเชยเพียง 12 ชั่วโมง ในกรณีที่บุคคลไม่ได้นอนเลยเป็นเวลา 100 ชั่วโมงหรือมากกว่านั้น บุคคลจะเกิดความรู้สึกเฉื่อยชา และพร้อมที่จะเผลอหมดความรู้สึกไปในขณะใดขณะหนึ่งได้เสมอ เราเรียกภาวะเช่นนี้ว่า Microsleep ถ้าการนอนดำเนินไปมากกว่านี้ บุคคลจะเริ่มเกิดอาการเห็นภาพหลอน (hallucination)

จากข้อเท็จจริงพบว่า ประชากรของโลกจะใช้เวลานอน 5 - 8 ชั่วโมง ในทุก 24 ชั่วโมง และโดยทั่วไปการพักผ่อนมักจะเป็นเวลากลางคืน ถ้าหากการนอนแบบนี้จัดว่าเป็นนิสัย เราจะต้องพบว่าจะมีคนบางกลุ่มที่นอนหลับตามช่วงเวลาต่าง ๆ ของวัน ซึ่งไม่มีวัฒนธรรมใดยินยอมให้บุคคลทำได้แม้ในประเทศแคนาดา นอร์เวย์ และรัสเซีย ซึ่งมีกฎหมายอันหมายถึงความมีค่านิยมเป็นแรมเดือน และมีฤดูร้อนซึ่งมีแสงสว่างส่องอย่างไม่สิ้นสุดเป็นเวลาอันยาวนาน

นักวิทยาศาสตร์ได้พยายามคิดค้นเครื่องมือเพื่อตรวจสอบลักษณะของการนอนหลับและได้นำกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ทดลองเก็บไว้ในห้องปฏิบัติการ ซึ่งจะมีเครื่องมือชื่อ EEG (Electroencephalograph) ติดไว้ในห้องที่ออกแบบเป็นพิเศษ กลุ่มตัวอย่างจะต้องนอนค้างในห้องปฏิบัติการ และในขณะที่กำลังนอนหลับอยู่นั้นเอง ผู้ศึกษาคนที่จะคอยสังเกตกลุ่มตัวอย่าง เครื่องมือจะคอยบันทึกลักษณะของคลื่นสมองทั้งในขณะนอนหลับและเวลาตื่น ผลการศึกษาทำให้เราสามารถทราบข้อเท็จจริงที่สำคัญ ๆ เกี่ยวกับสภาวะของการนอนหลับ ซึ่งจะดำเนินตามลำดับขั้น ดังต่อไปนี้ คือ

ขั้นที่ 1 คือขั้นกำลังจะหลับ (falling asleep) เป็นช่วงสั้น ๆ โดยทั่วไปจะเกิดขึ้นประมาณ 2 - 3 นาที หลังจากถึงเวลาง่วงนอน คลื่นสมองจะเริ่มมีอาการแปรปรวนหรือไม่สม่ำเสมอ หัวใจจะเต้นช้าลง กล้ามเนื้อต่าง ๆ จะคลายตัว บุคคลที่อยู่ในช่วงนี้ มักจะถูกปลุกให้ตื่นไ้กลาง และมักจะไม่รู้วาทนอนหลับไปแล้ว

Figure 5-16 EEG Stages. The alpha waves occur when a person is relaxed. As shown by the one-second indicator, they are much less frequent than those in excitation. (Brain waves from Penfield and Erikson, Epilepsy and Cerebral Localization, 1941. Courtesy of Charles C. Thomas, Publisher, Springfield, Illinois. Photo by Percy W. Brooks.)



ภาพ แสดงภาพคลื่นสมอง

ขั้นที่ 2 คลื่นสมองจะปรากฏในลักษณะเวียวแหลมหรือเรียกว่า Spindles

ขั้นที่ 3 คลื่นสมองในลักษณะเวียวแหลมจะหายไป แต่จะอยู่ในลักษณะยาว และห่างกัน (1 คลื่นต่อ 1 วินาที) ช่วงนี้เป็นระยะที่บุคคลจะถูกปลุกให้ตื่นได้ยาก และมักจะไม่สามารถรับรู้ต่อสิ่งเร้า อัตรากาการเต้นของหัวใจ ความดันโลหิต และอุณหภูมิจะลดลง

ทั้งขั้นที่ 2 และ 3 จัดเป็นลำดับของการนอนในขั้นลึกขึ้นมา

ขั้นที่ 4 คือช่วงที่บุคคลจะนอนหลับใหลลึกที่สุด เรียกว่าช่วง Delta sleep สำหรับเด็กวัยรุ่น ในครึ่งคืนช่วงแรกจะเกิด delta sleep เป็นช่วง ๆ ละ 15 - 20 นาที และ delta sleep จะยิ่งลดน้อยลงเมื่อบุคคลมีวัยสูงขึ้น

ลำดับที่กล่าวมาทั้ง 4 ขั้น คือแบบแผนของการนอนหลับที่บุคคลใช้ในการนอนหลับ ซึ่งกินเวลาประมาณ 75% ส่วนอีก 25% ที่เหลือจะถูกใช้ไปกับแบบแผนของการนอนหลับที่แตกต่างออกไป เราเรียกว่า REM sleep

REM (Rapid Eye Movements) : หมายถึงการกรอกลูกตาไปมาอย่างรวดเร็ว ลูกตาที่อยู่หลังเปลือกตาคู่ประหนึ่งจะมองกราดและกรอกไปมารอบ ๆ แต่การกรอกหรือเคลื่อนไหวตาจะไม่เกิดในขั้นที่ 1 - 4 ดังนั้นเราจึงเรียกรอนอนในขั้นที่ 1 - 4 ว่า Non - REM Sleep การเกิดระยะ REM เราสามารถสังเกตเห็นได้ชัดเจนจากเปลือกตาของบุคคลที่กำลังนอนหลับอยู่ REM ช่วงแรกจะกินเวลานานถึง 1 ชั่วโมง หลังจากที่ถูกปลุกตื่นนอนหลับไปแล้ว 5 - 10 นาที ช่วงหลัง ๆ จะกินเวลานานที่สุดไม่เกิน 25 นาที

การนอนหลับแบบ REM และ Non - REM จะมีความแตกต่างกันอย่างมาก ซึ่งมีได้จำกัดอยู่เพียงการเคลื่อนไหวของตาแต่เพียงอย่างเดียว ยังมีขบวนการทางสรีรวิทยาบางอย่างที่เกิดขึ้นกับบุคคลที่กำลังตื่น แต่จะไม่เกิดขึ้นกับคนที่กำลังนอนหลับในช่วงของ REM เลย อาทิเช่น กล้ามเนื้อขากรรไกรไม่รัดตัว ซึ่งเป็นสาเหตุที่ทำให้บุคคลอ้าปากเวลานอนหลับ กล้ามเนื้อส่วนใหญ่มักจะเกิดการผ่อนคลายในช่วงของการนอนหลับระยะ REM และจะมีกล้ามเนื้อบางส่วนที่เกิดอาการกระตุกอย่างรุนแรง ซึ่งเราอาจเคยสังเกตเห็นจากสุนัขหรือแมวในขณะที่นอนหลับ การนอนหลับในช่วง REM จะมีผลให้ชีพจรและการหายใจเร็วขึ้นเล็กน้อย ความดันโลหิตสูงขึ้น ซึ่งทั้ง 3 ระบบที่กล่าวมาจะแสดงลักษณะของความแปรปรวนสูงกว่าการนอนหลับในช่วง Non - REM และเพศชายเป็นจำนวนมากมักจะเกิดการแข็งตัวของอวัยวะเพศในช่วง REM ซึ่งจะสอดคล้องกับเนื้อหาที่บุคคลเหล่านั้นกำลังฝันอยู่

สิ่งที่สำคัญที่สุดคือ การทำงานของจิตใจของบุคคลที่นอนหลับในช่วง REM จะมีความแตกต่างไปจากการนอนหลับของบุคคลในช่วง Non - REM (NREM) อย่างมากมาย นักจิตวิทยาพบว่าทุกครั้งที่ถูกปลุกให้ตื่นในช่วงการนอนหลับของ REM จะต้องกำลังฝันอยู่ แต่คนที่ถูกปลุกให้ตื่นในช่วง Non - REM แทบจะไม่เคยบอกว่าตนกำลังฝันไปเลย หรือถ้ามีบุคคลบางคนรายงานว่าตนกำลังฝันไป เมื่อเขาออกมาแล้วก็เสมือนกับการเลือกเรื่องคิดขึ้นมาเองมากกว่าจะฝันไปจริง ๆ ดังนั้น จึงสรุปได้ว่า การนอนหลับในช่วง REM กับความฝันคือสิ่งที่จะต้องเกิดขึ้นควบคู่กันไป ส่วนเหตุผลที่ว่าเหตุใดคนนอนหลับจึงต้องมองกรอกตาไปทางโน้นและทางนี้ในช่วงของการนอนหลับแบบ REM ก็เพราะบุคคลผู้นั้นกำลังจ้องมองบุคคลและเหตุการณ์มากมายตามสาระของการฝัน

ความฝัน

ความฝันคือพื้นฐานของการนอนหลับ โดยเฉลี่ยแล้วในคืนหนึ่ง ๆ บุคคลจะมีการฝันประมาณ 2 ชั่วโมง ไม่ว่าจะฝันหรือไม่ฝัน หรือไม่ว่าบุคคลจะสามารถจดจำความฝันของตนได้ หรือไม่ได้ก็ตาม นักจิตวิทยาได้ทำการทดลองเกี่ยวกับความฝัน โดยกลุ่มตัวอย่างจะถูกผู้ทดลองปลุกให้ตื่นในขณะที่ช่วง REM กำลังเกิดขึ้นใน 5 คืนแรก ผลที่ปรากฏคือ กลุ่มตัวอย่างเริ่มมีอาการกระวนกระวาย หงุดหงิด และบางคนมีอาการประสาทหลอน และยังมีความต้องการอย่างรุนแรงที่จะหาทางเช็คเช็กกับความฝันที่ตนต้องพลาดโอกาสไป บุคคลที่ต้องสูญเสียความฝันของตนเพราะการเจ็บไข้ได้ป่วย หรือเพราะมีความวิตกกังวล มักจะพยายามหาทางทดแทนด้วยการฝันอย่างตั้งใจจocos

คนที่นอนหลับเป็นช่วงนาน ๆ มักจะจดจำความฝันได้ ทั้งนี้เพราะการนอนในช่วงหลัง ๆ เป็นเวลาที่คนใกล้จะตื่นนอนแล้ว จึงอาจเกิดการรู้สึกตัวและรู้ว่าเรากำลังฝันไป ถึงแม้ว่าจะมีบุคคลเป็นจำนวนมากมายที่ตื่นนอนตอนเช้า พร้อมกับจำความฝันของตนไม่ได้ แต่บุคคลเหล่านั้นก็ฝันมากเท่ากับคนที่สามารถจดจำความฝันของตนได้ สิ่งที่น่าสนใจอย่างยิ่งคือ บุคคลที่ไม่สามารถจะระลึกถึงความฝันในตอนเช้าได้ มักจะเป็นบุคคลที่จำความฝันของตนไม่ได้ในขณะที่ถูกปลุกให้ตื่นหลังจากช่วงของ REM

นักจิตวิทยาสามารถจะล่วงรู้ช่วงเวลาของการฝันได้ แต่ยังไม่มีความรู้ที่น้อยมากเกี่ยวกับการทำงาน (function) ของความฝัน อาทิเช่น วัตถุประสงค์ของการฝันคืออะไร และความฝันมีความหมายที่สำคัญหรือไม่ นักจิตวิทยามีอิทธิพลในเชิงทฤษฎีเกี่ยวกับการความหมายของความฝัน คือ ซิกมันด์ ฟรอยด์ ซึ่งโคเสนอทฤษฎีเกี่ยวกับความฝันไว้ในหนังสือชื่อ *The Interpretation of Dreams* (1900) ฟรอยด์ อธิบายว่าความฝันคือสิ่งที่เกิดมาจากแรงกระตุ้นของจิตไร้สำนึก (unconscious) และเรื่องต่าง ๆ ที่จิตสำนึกในระดับปกติยอมรับไม่ได้ วัตถุประสงค์ของความฝันคือ เพื่อลดความตึงเครียดที่ถูกปลุกขึ้นมาจากสิ่งเร้าต่าง ๆ ดังกล่าว เราเรียกความหมายที่แฝงซ่อนไว้ในความฝันว่า Latent content ซึ่งเป็นความหมายที่มีได้ถูกแสดงไว้อย่างตรงไปตรงมา แต่มักจะอยู่

ในสภาพถูกบีบเค้น สาระความฝันที่เราจำได้นั้นเรียกว่า Manifest content ซึ่งจะมีความหมายแฝงเร้น หรือ latent content ซ่อนอยู่

ฟรอยด์ อธิบายว่า ความฝันคือตัวแทนของอารมณ์ที่ถูกกดกั้นและแรงขับพื้นฐานต่าง ๆ ที่เราพยายามระงับไว้หรือปฏิเสธไม่ยอมรับ ดังนั้นพลังต่าง ๆ ที่ถูกเก็บกักไว้จึงแสดงตัวออกมาในรูปของความฝัน ซึ่งจะปราศจากการควบคุมทางใด ๆ ของสังคม นักจิตวิทยา กลุ่มจิตวิเคราะห์ จะผูกพันอยู่กับสาระของความฝันอย่างแนบแน่น ทฤษฎีจิตวิเคราะห์เชื่อว่า ความฝันคือร่องรอยที่จะนำไปสู่ปัญหาทางจิตใจที่แท้จริงของบุคคลนั้น ๆ

ตามทัศนะของฟรอยด์ แรงกระตุ้นเป็นจำนวนมากที่เกี่ยวข้องกับความปรารถนาทางเพศจะถูกหักห้ามไว้ ความปรารถนาเหล่านั้นจึงต้องถูกเก็บกักไว้ และมักจะแสดงสัญลักษณ์ออกให้เห็นไต่ทางความฝัน ฟรอยด์ยังกล่าวไว้ว่า ความฝันคือผู้ที่หักการนอนหลับ ความฝันจะช่วยชดเชยแรงกระตุ้นที่ไม่สมปรารถนา ซึ่งอาจจะเป็นเครื่องรบกวนการนอนหลับ มีความฝันบางอย่างที่เมื่อบุคคลตื่นนอนแล้วจะต้องรีบชดเชยความฝันที่ตนไม่สามารถจะยอมรับได้ออกไป ทฤษฎีของฟรอยด์อธิบายว่า การฝันร้ายคือความฝันที่ประสบความล้มเหลว บุคคลที่นอนหลับจะรีบตื่นขึ้นเพราะความคิดต่าง ๆ เหล่านั้นเป็นอันตรายต่อตนเองมากขึ้น จนถึงระดับที่จิตสำนึกจะต้องเข้ามาทำการควบคุม

ฟรอยด์ คือบุคคลแรกที่ทำการแปลความฝัน และภายหลังได้มีผู้ศึกษาทางพลิกแพลงเกี่ยวกับความหมายของความฝัน ดังเช่น คาล จุง (Carl Jung) ผู้อธิบายว่า ความฝันคือส่วนสำคัญส่วนหนึ่งของการทำหน้าที่ทางจิตใจ ความฝันจะช่วยทำให้เกิดความสมดุลทางบุคลิกภาพ และเพื่อให้บุคคลมีความสมดุลทางด้านจิตใจ

นักจิตวิทยา กลุ่มเกสตัลท์ (Gestalt Psychologists) อธิบายว่า ความฝันคือสัญลักษณ์ของความเข้มแข็ง และความอ่อนแอของบุคลิกภาพ ในการวิเคราะห์ความฝันของบุคคลตามหลักการของกลุ่มเกสตัลท์ จะสามารถบอกถึงความพยายามของบุคคลในการแสวงหาความสมดุลระหว่างการต่อสู้เพื่อเอาชนะ (dominant) กับการยอมแพ้ (submissive) นักจิตวิทยาจึงทำการสำรวจความฝันในประเด็นต่าง ๆ ใหม่มากที่สุด

แล้วจึงค่อย ๆ ที่ความหมายในขั้นสุดท้ายให้เกี่ยวข้องกับผู้อื่น ความผันอันเดียวกันอาจจะต้องใช้การตีความหมายตามแนวของทฤษฎีจิตวิเคราะห์เป็นอันดับแรก ติดตามมาด้วยทฤษฎีของ Jung และใช้ทฤษฎีของกลุ่มเกสตัลท์ เป็นลำดับสุดท้าย สิ่งที่สำคัญเหนือสิ่งอื่นใดคือ การพยายามเปิดเผยความหมายที่มีความสำคัญอย่างยิ่งต่อบุคคลผู้นั้น และใช้ข้อมูลที่ได้จากความฝันเป็นแนวทางเพื่อช่วยแก้ไขข้อขัดแย้งใจ หรือเพื่อช่วยในการเลือกบุคคลผู้นั้นที่ตัดสินใจ

สมาธิ (Meditation)

ปัจจุบันการฝึกสมาธิได้กลายเป็นเรื่องที่บุคคลในวงการต่าง ๆ ให้ความสนใจกันอย่างกว้างขวาง มหาฤษี มาเฮชโยคี คือบุคคลที่เผยแพร่ระบบการฝึกสมาธิที่เรียกว่า Transcendental Meditation หรือ TM ซึ่งกำลังเป็นที่กล่าวขวัญกันอยู่ในขณะนี้ อันมีผลทำให้บุคคลเป็นจำนวนมากมายออกแสวงหาสำนักที่มีการฝึกฝนความลึกซึ้งหรือมหัศจรรย์แห่งการทำสมาธิ แต่วัตถุประสงค์ของบุคคลเหล่านั้นก็เพียงเพื่อใช้สมาธิเป็นเครื่องมือในการเผชิญกับปัญหาหรือแก้ไขปัญหาค่าง ๆ ของชีวิตได้ง่ายขึ้น ซึ่งจี้ควายังขาดความเข้าใจในหลักการของสมาธิที่แท้จริง

meditation หรือสมาธิ คือชื่อของวิธีการต่าง ๆ ที่ถูกคิดค้นขึ้นจากความเชื่อทางศาสนาของประเทศทางแถบซีกโลกตะวันออก อันได้แก่ นิกายเซ็น พุทธศาสนา และลัทธิโยคีของอินเดีย ซึ่งศาสนาและลัทธิของแต่ละสถาบันจะมีวิธีการ เฉพาะของตนในการปฏิบัติสมาธิ การฝึกฝนอาจใช้เวลา นับเป็นแรมปี และมีบุคคลจำนวนน้อยเท่านั้นที่จะสามารถบรรลุถึงเป้าหมายที่แท้จริงได้

ส่วนประเทศทางซีกโลกตะวันตก การปฏิบัติสมาธิจักเป็นเครื่องมือที่ใช้เพื่อช่วยให้ร่างกายเกิดความผ่อนคลาย จิตใจตั้งอยู่ในความสงบ เยือกเย็น เพราะอย่างน้อยที่สุด การผ่อนคลายทางกายและความสงบทางจิตใจ เป็นสิ่งที่มีประโยชน์อย่างยิ่งต่อการทำงานทางด้านสรีระของร่างกาย

สมาธิ คือกระบวนการผ่านเข้าไปสู่ภายในอย่างลึก แต่จะต้องแผ่งไว้ด้วยความรู้ตัวอยู่ตลอดเวลา บุคคลจะต้องหยุดกิจกรรมต่าง ๆ ทางด้านจิตใจและร่างกายในชั้น

ที่เคยประพฤติปฏิบัติอยู่ตามระดับปกติ เพื่อที่จะได้มีโอกาสแสวงหาประสบการณ์จากสิ่งต่าง ๆ คือให้อยู่ในฐานะของผู้รับมากกว่าจะเป็นผู้ลงมือกระทำหรือปฏิบัติเสียเอง ตามสภาวะปกติ จิตโดยทั่วไปของบุคคลจะไม่อยู่นิ่งเฉย แต่จะมีการดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ ตลอดเวลา จากความคิดเรื่องหนึ่งไปสู่ความคิดอีกเรื่องหนึ่ง และจะล่องลอยไปตามสาระต่าง ๆ อย่างไม่มีที่สิ้นสุด จิตจะมีการตอบสนองต่อผัสสะ ความคิด ตลอดจนสิ่งเร้าต่าง ๆ ดังนั้นในการที่บุคคลจะได้รับประสบการณ์ที่เป็นของแปลกและใหม่ บุคคลจึงมีความจำเป็นจะต้องวางความสนใจต่อทุกสิ่งที่เราเคยกระทำอยู่ตามปกติเสีย และทุ่มเทความสนใจทั้งหมดไปยังประสบการณ์ภายในของบุคคลแต่เพียงอย่างเดียว

หลักการปฏิบัติสมาธิ

การกำหนดท่าทาง คือสิ่งที่มีความสำคัญมากในการฝึกสมาธิ ร่างกายจะต้องอยู่ในลักษณะผ่อนคลาย แต่ไม่ใช่สบายจนง่วงหลับไป การนั่งขาไขว่กันในท่าของคอกบัว เป็นลักษณะของท่าที่นั่งที่นิยมใช้กันเป็นส่วนมาก แต่การนั่งแบบนี้อาจจะเจ็บของยากและไม่ค่อยสบายนักสำหรับผู้ฝึกปฏิบัติใหม่ จึงอาจใช้ท่านั่งตามธรรมชาติก็ได้ โดยนั่งหลังตรงด้วยอิริยาบถผ่อนคลายบนเก้าอี้ ในการฝึกเพื่อเพ่งความสนใจ ให้พยายามขจัดสิ่งที่จะมาดึงความสนใจออกไปให้หมด แต่ทั้งนี้ก็ไม่จำเป็นจะต้องปิดเพื่อต่อต้านอย่างเต็มที่ ในกรณีที่เราเผลอล่องลอยความรู้สึกออกไปภายนอก พื้นที่รู้สึกตัวให้รวบรวมความคิดกลับมาสู่สิ่งที่เราใช้กำหนดในการทำสมาธิ ซึ่งอาจจะเป็นการนับเลข "หนึ่ง" ตามที่ได้ยกเป็นตัวอย่างในตอนต้น ในกรณีที่เราพยายามเพ่งเพื่อป้องกันสิ่งที่จะดึงความสนใจมากเกินไป บุคคลมีแนวโน้มที่จะเกิดความฟุ้งซ่านหรือถูกละเลยต่าง ๆ มาดึงดูความสนใจไปได้ง่าย

การปฏิบัติสมาธิเปรียบเสมือนกับการพักผ่อน เพราะเป็นวาระที่บุคคลจะหยุดพักจากสิ่งที่ตนเคยทำเป็นประจำ เมื่อบุคคลได้กลับมาอยู่ท่ามกลางสิ่งแวดล้อมอันเก่าอีกครั้ง บุคคลจะเกิดความรู้สึกใหม่ ๆ และมองสิ่งต่าง ๆ แปลกไปจากเดิม การปฏิบัติสมาธิโดยมาก ผู้ปฏิบัติมักจะนั่งคนเดียว หรืออาจนั่งเป็นกลุ่มเล็ก ๆ ภายในห้องที่จัดไว้เป็นพิเศษสำหรับการฝึก ในสถานที่ที่ใช้ปฏิบัติอาจมีการจุดเทียน เพื่อให้จิตของผู้ปฏิบัติมุ่งอยู่กับบทที่ใช้กำหนด และเพื่อ



ภาพ การกำหนดท่าทาง คือสิ่งที่มีความสำคัญมากในการฝึกสมาธิ

ป้องกันกรรบกวนจากกลิ่นอื่น ๆ ที่อาจจะมาค้ำคุณการตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์ขณะปฏิบัติ โดย
หัว ๆ ไป การปฏิบัติสมาธิมักกระทำวันละ 2 ครั้ง ใช้เวลาครั้งละ 20 นาที

การปฏิบัติสมาธิ สามารถแยกออกได้เป็น 2 ทาง คือ

ก. การเพ่งความรู้สึกตัว (awareness) ให้ตั้งมั่นอยู่ที่วัตถุเพียงอันเดียว
หรืออาจเป็นการบริกรรมคำซ้ำ ๆ กันตลอดไป

ข. การเปิดให้มีความรู้สึกตัวอย่างเต็มที่ ด้วยการพยายามรับรู้ประสบการณ์
ทุก ๆ สิ่งในมิตที่ลึกซึ้ง

ในการประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ จำเป็นจะต้องมีการฝึกฝนการ
ปฏิบัติสมาธิอย่างหนักตามขั้นตอนที่ได้ถูกวางเอาไว้ ผู้ทำสมาธิอาจจะเพ่งความสนใจให้อยู่ที่
ลมหายใจ หรือเพ่งอยู่ที่จุดใดจุดหนึ่งของร่างกาย หรือจ้องมองวัตถุใด ๆ ก็ได้โดยไม่ต้อง
กระพริบตา ซึ่งบุคคลจะสามารถเลือกใช้ชีวิตได้ทั้งสิ้น เพราะจุดมุ่งหมายที่สำคัญคือ เป็นที่
รวบรวมความตั้งมั่นหรือความสนใจของบุคคลนั้นไว้เพื่อมิให้ล่องลอยไปยังที่อื่น ๆ ซึ่งเป็นเรื่อง
ที่กระทำได้ไม่ถนัดนัก

วิธีปฏิบัติสมาธิอย่างง่าย ๆ เป็นสิ่งที่สามารถทำการเรียนรู้ได้โดยไม่ยาก นัก-
จิตวิทยาได้ทดลองให้นักศึกษาที่สนใจ เข้าทำการทดลองการปฏิบัติสมาธิ โดยให้เพ่งความสนใจ
ตั้งมั่นอยู่ที่ลมหายใจ ทำร่างกายให้รู้สึกสบาย ผ่อนคลาย และเพ่งศูนย์แห่งความสนใจที่ลมหายใจ
ตรงอวัยวะการเคลื่อนไหวของหน้าท้อง นักศึกษาจะต้องพยายามหลีกเลี่ยงสิ่งอื่น ๆ ที่จะมา
ดึงความสนใจออกไป เช่น ความคิด และสิ่งเร้าอื่น ๆ ผลการปฏิบัติพบว่านักศึกษาทุกคนมี
ความก้าวหน้าทางปฏิบัติ ในลักษณะที่ไม่เท่าเทียมกัน จากการใช้เวลาปฏิบัติ 2 อาทิตย์ พบว่า
นักศึกษากลุ่มที่ปฏิบัติได้ก็รายงานผลว่า พวกเขาได้พบกับสภาวะที่เป็นสุข มีความพอใจอย่างลึกซึ้ง
เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงในจิตสำนึก (conscious) ของตนเองในเชิงที่มึความรู้สึกเป็นอิสระ
แยกออกจากโลกภายนอก เกิดความแรงกล้าของสมาธิ และพบกับความสุขทางร่างกาย

ในกรณีที่บุคคลสามารถควบคุมการปฏิบัติสมาธิของตนเองได้แล้ว บุคคลอาจจะ
พยายามเพ่งความสนใจใหม่มาอยู่ที่ โกอาน (Koan) อันเป็นปริศนา หรือคำถามที่ไม่มีคำตอบไว้
ตั้งตัวอย่างเช่น

"ถ้าพฤษาสลัดใบโค่นในป่า
 แต่ทว่าไร้ผู้ใดเฝ้าฟังเสียง
 จริงหรือไม่ที่จะเกิดสรรพสำเนียง
 จงหากเพียรหาคำตอบชอบเช่นไร"

(If a tree falls in a forest when no one is listening,
 does it make any sound ?)

"เสียงปรบมือข้างเดียวดัง ฟังไหน"

(What is the sound of one hand clapping ?)

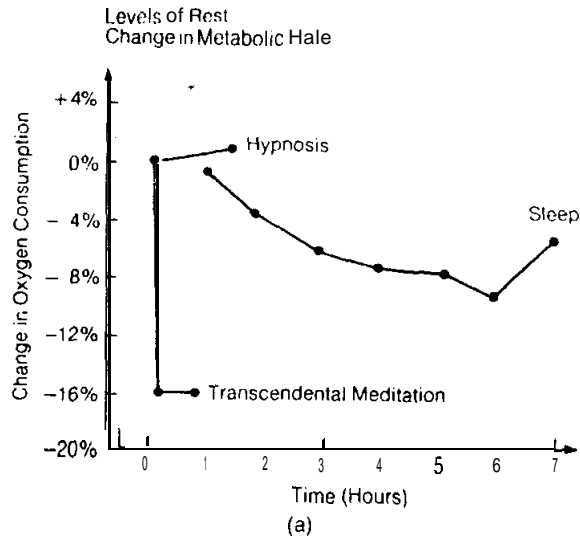
ลักษณะเช่นนี้สมาธิจะทอง เกิดอยู่ในตัวของคำถามอยู่แล้ว คำตอบที่ถลันกรองมาได้นั้น
 จึงไม่มีการผิดหรือถูก หรือในบางครั้งคำตอบอาจจะไม่เกี่ยวข้องกับคำถามเลยก็ได้ สิ่ง
 มีความสำคัญที่สุดอยู่ที่ กระบวนการของการเพ่งความสนใจ (concentration) และ
 การควบคุมตนเอง (Self - control)

สมาธิกับการควบคุมของร่างกาย (Meditation and Body Control)

นับเป็นเวลายาวนานที่นักจิตวิทยาศาสตร์ มีความเข้าใจผิดเกี่ยวกับเรื่อง
 ของสมาธิ ว่าเป็นเรื่องที่ข้องเกี่ยวกับสิ่งลึกลับ และไม่เป็นวิทยาศาสตร์ จนกระทั่ง
 เมื่อไม่นานมานี้เองที่ผลการศึกษาวิจัยได้พิสูจน์ให้ประจักษ์แจ้งแล้วว่า ผู้ที่ปฏิบัติสมาธิจะ
 เกิดการเปลี่ยนแปลงในระบบการเผาผลาญต่าง ๆ ภายในร่างกาย (Metabolism)
 หรือแม้แต่วัสดุของคลื่นสมอง

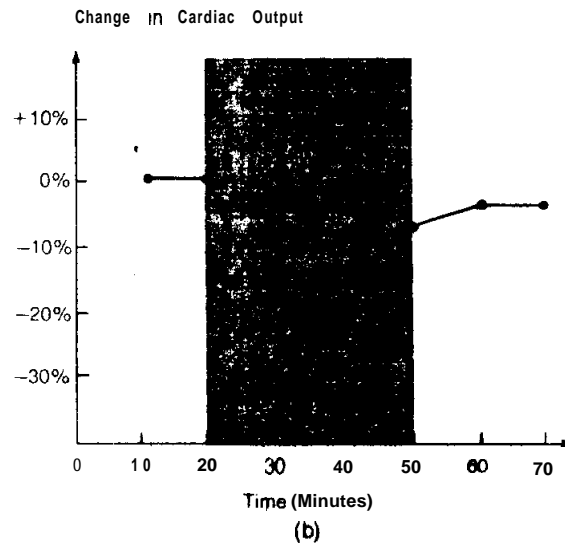
การฝึกสมาธิตามวิธีของ TM ได้ยืนยันให้เห็นว่า จะเกิดการเปลี่ยนแปลง
 ของระบบการเผาผลาญในเชิงที่มีสมรรถภาพที่สูงขึ้น ซึ่งจะสามารถเห็นได้อย่างชัดเจน
 เมื่อเปรียบเทียบกับสภาวะอื่น ๆ ของจิตสำนึก (ดูจากภาพประกอบ)

Physiological changes that accompany transcendental mediation. (a) During TM oxygen consumption and metabolic rate decrease markedly. This indicates a deep state of rest. (After Wallace and Benson, *Scientific American*, February 1972). (b) Meditators also show a noticeable decrease in cardiac output. This indicates a reduction in the work load of the heart.



ภาพ

แสดงสภาวะการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาที่เกิดขึ้นพร้อมกับการปฏิบัติสมาธิแบบ TM ทางด้านปริมาณการใช้ออกซิเจน และอัตราการเผาผลาญของร่างกายจะลดลงอย่างเห็นได้ชัด ซึ่งแสดงให้เห็นว่า ร่างกายกำลังอยู่ในสภาวะที่มีการพักผ่อนอย่างลึกซึ้ง



ภาพ แสดงการเปลี่ยนแปลงของ Cardiac Output ในระหว่างการปฏิบัติสมาธิแบบ TM ซึ่งเป็นเครื่องบ่งชี้ให้เห็นได้ชัดว่าหัวใจมีการทำงานลดน้อยลง

ผลการศึกษาระบุให้เห็นว่า ในขณะปฏิบัติสมาธิอยู่นั้น การหายใจจะช้าลงและความถี่ของการออกซิเจนจะอยู่ในปริมาณต่ำ หัวใจจะเต้นช้าลง และยังเกิดการเปลี่ยนแปลงของคลื่นสมอง เครื่องมือที่ใช้วัดการทำงานของร่างกายชี้ให้เห็นได้ชัดเจนว่า ผู้ปฏิบัติสมาธิจะอยู่ในสภาวะที่มีการผ่อนคลายอย่างสูงสุด แต่บุคคลเหล่านั้นยังคง หรือรู้ตัวอยู่ตลอดเวลา ดังนั้นการปฏิบัติ

สมาธิจึงโคที่ผู้จนตัวเองให้เห็นแล้วว่ามีคุณค่ามากมายเพียงใดต่อการรักษาสุขภาพจิตของมนุษย์ ที่ยังต้องค้นรณอยู่ท่ามกลางความสับสนวุ่นวายทางสังคมในยุคปัจจุบัน

โยคี ผู้มีความสามารถในการปฏิบัติสมาธิโคในระดับสูง จะสามารถควบคุมร่างกายของตนได้อย่างน่าอัศจรรย์ อาทิเช่น สามารถมีชีวิตอยู่โคแม้จะถูกฝังทั้งเป็น หรือเค้นบนก้อนถ่านหินที่กำลังติดไฟลุกโชน ซึ่งนับเป็นเวลาานมาแล้วที่เราต่างก็ทราบว่าจะสามารถก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในลักษณะที่แทบจะไม่น่าเชื่อได้และกลายเป็นเรื่องลึกลับ ซ้อยันยันตั้งกล่าวนี่เราอาจศึกษาได้จากกลุ่มโยคีที่ผ่านการฝึกฝนมาแล้วอย่างโชกโชน จนกระทั่งสามารถควบคุมสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในร่างกายของตนเองได้อย่างน่าพิศวง อันเป็นเรื่องที่บุคคลทั้งหลายต่างพากันสนใจไม่จบสิ้น

Biofeedback

Biofeedback คือ การใช้เครื่องมือทางอิเล็กทรอนิกส์เข้ามากระตุ้นทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในสมองหรือการทำงานของร่างกาย เช่นความดันโลหิต การเต้นของหัวใจ เมื่อเกิดการเปลี่ยนแปลงขึ้นในสมอง เครื่องมือจะส่งสัญญาณเป็นเสียงหรือแสงบอกให้ทราบด้วยวิธีนี้เราจะทราบความสัมพันธ์ระหว่างความรู้สึกภายใน (internal sensation) กับแบบแผนต่าง ๆ ของคลื่นสมอง (brain wave) เช่นเดียวกับที่เราเรียนรู้การขี่ที่รถจักรยานด้วยความรู้สึกของการเคลื่อนไหวร่างกาย และพยายามแก้ไขการเคลื่อนไหวให้อยู่ในท่าที่มีความสมดุล ซึ่งในทำนองเดียวกันเราจะสามารถเรียนรู้การเปลี่ยนแปลงของคลื่นสมองด้วยการโครับข้อมูลป้อน (feedback) จากเครื่อง EEG ด้วยการใช้ลักษณะของการเพ่งความรู้สึก (concentration) ตามวิธีที่โครับการอบรมมา บุคคลจะสามารถใช้เครื่อง EEG เพื่อเรียนรู้ที่จะปรับปรุงเกี่ยวกับสภาวะทางจิตของตนเอง

คลื่นสมองที่ปรากฏในเครื่อง EEG จะมีสัญญาณหลักตามท้าวอักษรของกรีก คือ อัลฟา (alpha) เบต้า (beta) เดลต้า (delta) และเทตต้า (theta)

สัญญาณอัลฟา (Alpha rhythm) ก่อให้เกิดความสนใจเป็นอย่างยิ่ง เพราะในขณะที่สัญญาณนี้ปรากฏอยู่ กลุ่มตัวอย่างจะรายงานว่าเกิดความรู้สึกผ่อนคลายสบาย หรือมีความรู้สึกกว่าตนเองกำลังองลอยอยู่ในอวกาศ บางคนจะเกิดความรู้สึกเหมือน

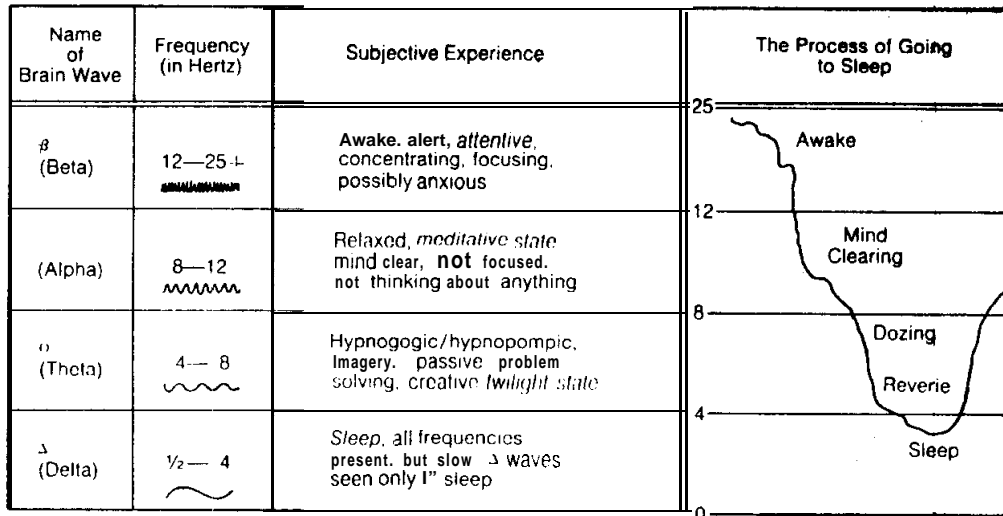


Fig. 7-3 Simplified EEG relations to states of consciousness.

ภาพที่ 3.5 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างเครื่อง EEG กับสภาวะต่าง ๆ ของจิตสำนึก

มีพลังแทรกผ่านเข้าไปในร่างกาย หรือเกิดความรู้สึกสงบนิ่งจนผสมผสานเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันกับจักรวาล

กลุ่มตัวอย่างบางคนรายงานว่า ตนเกิดสภาวะแห่งความสงบ เบิกบานและ สงัด เงียบ ซึ่งคล้ายคลึงกับความรู้สึกที่เกิดจากการทำสมาธิตามแบบนิกายเซนและลัทธิโยคี จากข้อเท็จจริงนี้แสดงให้เห็นว่านักปฏิบัติตามแนวของนิกายเซนและลัทธิโยคี สามารถเรียนรู้ การควบคุมคลื่นอัลฟาได้อย่างรวดเร็วมากกว่าผู้ไม่เคยฝึกสมาธิมาก่อนเลย บุคคลที่ลองฝึกฝน สมาธิจนสามารถเกิดคลื่นต่าง ๆ ได้จะต้องใช้เวลาตั้งแต่ 6 เดือน ถึง 1 ปี จึงจะเกิด คลื่นอัลฟาสูงในขณะปฏิบัติสมาธิ แต่เมื่อพ้นเวลาปฏิบัติไปแล้ว คลื่นอัลฟาจะต่ำลงทันที

การควบคุมคลื่นอัลฟาคับจิตสำนึก (conscious) มิใช่เป็นเรื่องที่ปฏิบัติกัน ใต้ง่าย ๆ อย่างไรก็ตามเรายังมีความหวังว่า การใช้จิตสำนึกเพื่อผลิตรังสีหรือคลื่นอัลฟา จะทำให้บุคคลเกิดความคิดสร้างสรรค์ (creativity) และสิ่งนั้นเองจะเป็นแนวทางที่ เราใช้ควบคุมสภาวะทางจิตใจของเรา

การใช้ biofeedback ได้ถูกนำไปประยุกต์ใช้ให้เป็นประโยชน์ได้หลายทาง เช่น ลดความตึงเครียดของกล้ามเนื้อ ทำให้ความดันโลหิตต่ำลง เปลี่ยนแปลงอุณหภูมิ ของผิวหนัง ทำให้หัวใจเต้นช้าลง และช่วยควบคุมการหายใจ ตัวอย่างของการใช้ เครื่องมือ เพื่อทำให้เกิดการ เปลี่ยนแปลงความดันโลหิต คือให้ผู้ทดลองฟังความสนใจอยู่ที่ เครื่องป้อน (feedback) และพยายามรวบรวมจิตใจให้เกิดการ เปลี่ยนแปลงความรู้สึกภายใน (internal sensation) จนมีการ เปลี่ยนแปลงของความดันซึ่งจะเห็นได้จากสัญญาณที่บอก จนในที่สุดผู้ทดลองก็จะสามารถค้นพบวิธีที่จะลดความดันลงได้โดยที่ตนเองก็ไม่สามารถ จะอธิบายได้ว่า เป็นไปได้อย่างไร จากการกระทำซ้ำ ๆ บ่อยครั้ง เขามักจะหวัดสมรรถภาพ ในการลดความดันโลหิตของตนได้ จนในที่สุดผู้ทดลองสามารถจะทำได้เองโดยไม่จำเป็นต้อง ใช้เครื่องมืออีกต่อไป เทคนิคดังที่กล่าวมาได้ถูกนำไปใช้กับคนไข้ที่มีปัญหาทางร่างกาย มากมาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งปัญหาที่มีความเกี่ยวข้องกับ ความกดดันทางจิตใจ (stress)



In a typical biofeedback setup, a client gets information about increasing or decreasing forehead muscle tension through the ear-phones.

ภาพ แสดงการทำ Biofeedback เพื่อลดความตึงเครียดของกล้ามเนื้อ

การเปลี่ยนจิตสำนึกด้วยการใช้ยา (Drug - Altered Consciousness)

จากประวัติศาสตร์ในอดีตกาลได้พบว่า มนุษย์มีความเพียรพยายามที่จะนำ สสารทางเคมีชนิดต่าง ๆ เข้ามาใช้เพื่อก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางค่านิยม การรับรู้ และการนึกคิด ซึ่งบางครั้งเหตุผลของการกระทำก็เพื่อความอยากรู้อยากเห็น เพื่อใช้เป็น เครื่องมือแห่งการหลบหนีความทุกข์ เพื่อเป็นการมุ่งแสวงหาความหมายต่าง ๆ และบางครั้ง ก็เพื่อเป็นการขอมัจฉานต่อความกดดันทางสังคม ไม่ว่าจะด้วยเหตุผลข้อใดก็ตาม ข้อเท็จจริง ที่พบคือ การใช้ยาเสพติด (Drugs) สามารถก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในจิตสำนึกได้ อย่างแน่นอน

ยาเสพติดจะกระตุ้นให้สภาวะของจิตสำนึกเกิดการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ดังนี้คือ

1. กระทบระบบการนึกคิด ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านความสนใจ ความจำ และการตัดสินใจ
2. เปลี่ยนแปลงความรู้สึกเกี่ยวกับกาลเวลา เวลาอาจจะเร็วขึ้น ช้าลง หรือหยุดอยู่ ณ ขณะนั้น
3. เกิดความรู้สึกต่าง ๆ ที่ควบคุมตนเองไม่ได้ แม้ในขณะที่กำลังฝันร้าย อยากรจะลุกวิ่งหนี แต่ก็ไม่มีเรี่ยวแรงจะลุก

4. เกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านการแสดงออกของอารมณ์ เช่น
ระบืออารมณ์ที่ไม่เคยคาดฝันอย่างรุนแรง

5. บิดเบือนการรับรู้ เช่น เกิดภาพหลอนทางตาและทางหู

นอกจากนี้ ยาเสพติดยังช่วยให้เกิดการเปลี่ยนแปลงการแปลความหมายของ
เหตุการณ์ต่าง ๆ เช่น อาจทำให้บุคคลเกิดความรู้สึกว่าตนกำลังเกิดความรู้ หรือความเข้าใจ
(insight) อย่างลึกซึ้ง หรือค้นพบสัจธรรม และอาจเป็นต้นเหตุของการเกิดความรู้สึก
ไร้ตัวตน หรือหมดความรู้สึกเกี่ยวกับตน การรับรู้ภาพทางร่างกายอาจเกิดการบิดเบือน เช่น
ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายอยู่ประหนึ่งจะหกละเอียด ขยายออก หรือล่องลอยไปมา รวมทั้งอาจมี
อาการทางร่างกายประกอบรวมกัน เช่น มึนงง หมดแรง เวียนศีรษะ และสั่นสะท้าน

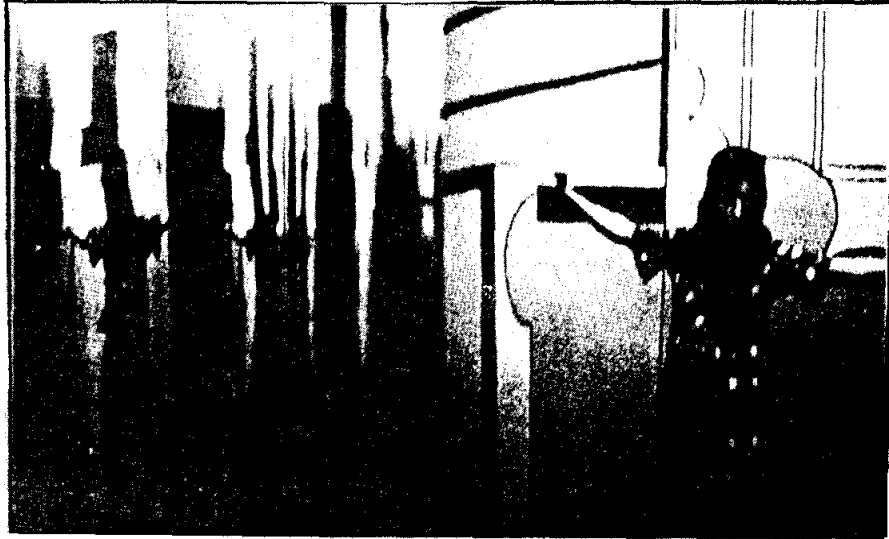
ในบรรดา ยาเสพติดที่ใช้กระตุ้นให้จิตสำนึกเกิดการเปลี่ยนแปลง จะมีอยู่เพียง
2 - 3 ชนิดเท่านั้นที่มีผลต่อบุคคลตรงตามทักกล่าวมา ซึ่งยาที่มีประสิทธิภาพมากที่สุดที่ใช้กัน
คือ LSD

แอล เอส ดี (LSD)

มีชื่อเต็มว่า Lysergic Acid Diethylamide เป็นยาเสพติดที่ก่อให้เกิด
ความเพ้อคลั่งหรือเคลิบเคลิ้ม เมื่อเสพเข้าไปแล้วจะก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างลึกซึ้ง
ต่อประสบการณ์ทางด้านประสาทสัมผัส การรับรู้ การใช้ความคิด และอารมณ์ ทั้งจะเห็นได้จาก
การบอกเล่าจากประสบการณ์ของผู้ศึกษาวิจัยท่านหนึ่งว่า

"สี่สรรพางามหม่นแห้วพรารอบ ๆ ตัวบุคคลอย่างมีชีวิตชีวาถึงนัก วัตถุ
แตกกระจายออกจากกันและล่องลอยเข้ามารวมตัวกันอย่างเดิม มีการรับรู้รูปทรงเชิง
เรขาคณิตในขณะที่กำลังล่องลอยไปมา เกิดความรู้สึกผสมผสานกันของประสาทสัมผัสต่าง ๆ
จนบุคคลสามารถจะสัมผัส หรือสัมผัสเสียงได้ ภาพของร่างกายจะเกิดการบิดเบือน เสียงจะ
เพิ่มความหนักแน่นอย่างลึกลับ บุคคลยังเกิดความรู้สึกของการแยกตัวหรืออยู่โดดเดี่ยวอย่างลึกลับ
จนถึงสภาวะแห่งความไร้ตัวตน จนแม้แต่คำว่า "ฉัน" ก็เหือดหายไปหมดสิ้นไป บุคคลจะรู้สึกว่า
ตนเองได้กลายเป็นส่วนเดียวกับมวลมนุษย์หนึ่งมวลตลอดจนถึงมวลครอบงำตัว เวลาดูเป็นไปจะเป็นบุคคลหนึ่ง

ตรงจุดนั้น และเวลาจะมอบแต่สิ่งที่เป็นประสบการณ์ที่มีแต่ความสุขที่มั่งคั่งจนมีอาจจะ
สรรหาคำพูดใดที่มีอยู่มาอธิบายให้เข้าใจได้"



Many drugs produce distorted perceptions of the environment.

ภาพ ฤทธิ์ของยาอาจทำให้บุคคลเกิดการรับรู้สิ่งแวดล้อมที่มีสภาพ
ถูกบิดเบือนไปจากความเป็นจริง

ผลของการใช้ยา LSD จะมีมากหรือน้อยเพียงใด จะต้องขึ้นอยู่กับสิ่งต่อไปนี้ คือ

ก. คุณสมบัติส่วนตัวของผู้ใช้ยา ผู้ใช้ยาบางคนอาจพบผล เป็นที่น่าอัศจรรย์
ในขณะที่อีกคนหนึ่งต้องพบกับประสบการณ์ของการฝันร้ายที่น่าสะพรึงกลัว

ข. ชุดของจำนวนยาที่เสพเข้าไป

ค. ความบริสุทธิ์ของผลิตภัณฑ์ที่ใช้

ถึงแม้ว่าบุคคลแต่ละคนจะได้รับประสบการณ์จากการใช้ยาที่แตกต่างกัน แต่ก็ยังมี
ส่วนคล้ายคลึงที่บุคคลทุก ๆ คนจะต้องประสบ นักจิตวิทยาชื่อ อาร์ อี แอล มาสเทอร์ และ

จีน ฮุสตัน (R.E.L. Masters and Jean Houston) ได้จำแนกประสบการณ์ทางจิต
ที่นำคืนตนไว้เป็น 4 ระดับ คือ

1. ระดับ Sensory คือระดับธรรมดาของการมีประสบการณ์ทางจิต และทุกคน
จะสามารถแสวงหาได้จากการใช้ยา ในระดับนี้ความรู้สึกทางประสาทสัมผัสจะทวีความ
รุนแรงมาก

2. ระดับ recollective - analytic คือระดับที่บุคคลจะมีความรู้สึกอย่าง
รุนแรงเกี่ยวกับตนเอง ซึ่งอาจเกี่ยวข้องกับบุคคลใดบุคคลหนึ่งโดยเฉพาะ หรือเป็นปัญหาต่าง ๆ
ทางด้านจิตใจ ประสบการณ์ที่เกิดในขั้นที่ 2 อาจช่วยให้บุคคลสามารถแก้ไขข้อขัดแย้งต่าง ๆ
ที่เกิดได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้ามีการแนะนำนักจิตวิทยาควบคู่ไปด้วย

3. ระดับ symbolic เป็นขั้นที่ยากแก่การจะผ่านมาถึงได้ถ้าปราศจากการ
แนะนำทาง ความคิดต่าง ๆ ความรู้สึก และพฤติกรรมจะเชื่อมโยงเกี่ยวพันกัน และจะ
รวมอยู่กับเรื่องของมนุษยชาติมากกว่าจะมุ่งนึกคิดแก่ตัวบุคคล ประสบการณ์ต่าง ๆ ของระดับนี้
คือเครื่องหมายของวิวัฒนาการ (evolution) หรือเป็นการดำเนินผ่านไปของพิธีกรรม ผู้ใช้ยา
จะเกิดการบรรลุถึงความเข้าใจที่ยิ่งใหญ่ในสิ่งที่แอบแฝงอยู่ในธรรมชาติของมนุษย์

4. ระดับ integral เป็นประสบการณ์ระดับที่มีความลึกซึ้งและเกี่ยวข้องกับทาง
ศาสนา บุคคลอาจมีประสบการณ์ของความรู้สึกเกี่ยวกับการตาย และการเกิดใหม่ อาจมีการ
เผชิญกับพระผู้เป็นเจ้า โดยสมมติฐานรวมเข้ากับพระองค์ หรือรวมเข้ากับจักรวาล อันเป็นรูปแบบ
ของบูรณาการที่ยากแก่การทำทำความเข้าใจได้

นอกจากนี้ยังมีสารประกอบอื่น ๆ ที่ใช้กระตุ้นจิตสำนึก และสามารถให้ผลเช่น
เดียวกันได้ อาทิเช่น peyote และ mescaline ซึ่งสกัดมาจากต้นตะบองเพชร และ
psilocybin ซึ่งสกัดมาจากเห็ด เป็นต้น

ยา เสพจิตชนิดอื่น (Other Drugs)

Psychoactive drug หมายถึง ยาอะไรก็ได้ที่สามารถใช้กระตุ้นจิตสำนึกได้
ยาดังกล่าวนี้มีอยู่เป็นจำนวนมากมาย เราสามารถจำแนกออกตามคุณสมบัติที่เด่นชัดออกได้
เป็นหลายจำพวก เช่น

ก. ยาประเภทกดระบบส่วนกลางของสมอง (the depressant)
 หมายถึงยาทุก ๆ ชนิดที่มีผลต่อการกดระบบสมองส่วนกลาง (CNS) รวมทั้งแอลกอฮอล์
 ยาเข่าอื่น barbiturates และ non - barbiturate ฯลฯ

นอกจากนี้ ยังหมายถึงยาประเภท downers ซึ่งเป็นยาที่ก่อให้เกิด
 อารมณ์แจ่มใสอย่างรวดเร็ว และคงทนอยู่ได้ระยะเวลาหนึ่งในกรณีที่บุคคลยังไม่หลับ
 อันตรายของยาประเภทนี้คือ จะกลายเป็นยาเสพติดถ้าใช้ติดต่อกันเป็นเวลานาน ๆ และ
 อาจก่อให้เกิดการเจ็บป่วยอย่างรุนแรงในกรณีที่หยุดยาโดยกะทันหัน นอกไปจากนั้น
 คือ การใช้ยานี้ชนิดผสมกัน เช่น รับประทานทั้ง barbiturates และแอลกอฮอล์
 อาจทำให้ถึงตายได้

ข. ยาประเภทกระตุ้น (Stimulants) หรืออาจเรียกว่า
 เป็นยาที่มีคุณสมบัติตรงกันข้ามกับพวกแรก ตัวอย่างเช่นยา แอมเฟตตามีน คาเฟอีน โคเคน
 ยานี้ที่ใช้กระตุ้นอย่างรุนแรงจะใช้ในกรณีที่ต้องการยกกระชับทางอารมณ์ ตลอดจนจิตใจ
 ความเห็นอกเห็นใจ ยาประเภทนี้แม้จะไม่ทำให้เสพติดทางกาย แต่จะส่งผลทางด้านจิตใจ
 คือทำให้เกิดความต้องการจะใช้ยาอย่างรุนแรง และเกิดการช้ำเคียงได้หลายอย่าง

ค. ยาที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงสภาวะของจิตสำนึก อันได้แก่ กัญชา
 กัญชาจะถูกจัดว่าเป็นประเภท Psychedelic drug แต่ยังคงอยู่ในชั้นอ่อนกว่า
 กัญชาจะมีผลอย่างไรนั้นยังต้องขึ้นอยู่กับบุคลิกภาพของบุคคลด้วย ตลอดจนทางด้านความ-
 คาดหวัง และพื้นอารมณ์ของผู้ใช้ คุณภาพและปริมาณของยาเสพติด โดยทั่วไปกัญชาจะช่วย
 เพิ่มคุณสมบัติของขบวนการรับรู้ มีอารมณ์รื่นเริง ช่วยข่มแซมขบวนการของความทรงจำ
 บางชนิด ช่วยเปลี่ยนความรู้สึกเกี่ยวกับเอกลักษณ์ของบุคคล เปลี่ยนการรับรู้ทางกาลเวลา
 และมีความนึกคิดพราวพราว แต่การเปลี่ยนแปลงเหล่านี้จัดอยู่ในชั้นปานกลาง ผู้ใช้ยา ยังคง
 สามารถประกอบกิจการงานในชีวิตของตนได้ตามปกติ