

2008

Alvásparalízis



Kulcsár Zsolt és Szentesi Lajos

9/22/2008

Szerzők:

Kulcsár Zsolt (1, 2, 4, 5, 6, 7, 13, 14, 16)

zsolt.kulcsar@ crescendo.hu

Szentesi Lajos (3, 8, 9, 10, 11, 12, 15)

lajos.szentesi@gmail.com

Illusztrációk:

Henry Fuseli (1-16)

Forráscím:

<http://www.crescendo.hu/konyvek/alvasparalizis>

Kiadó:

Kulcsár Zsolt, zsolt.kulcsar@ crescendo.hu , Tel: 30-9935064



Az e-bookot Creative Commons Jelöld meg!-Ne add el!-Ne változtasd! 2.5 Magyarország
Licenc alatt tették közzé.

Tartalomjegyzék

1. Alvásparalízis – bevezető	6
2. Alvásparalízis dömping!	8
Témamejelölés - intruder válaszol.....	9
3. Leláncolt tudatosság	12
A tünetekről dióhéjban.....	12
Az alvás zavara	13
Velem is előfordulhat?	13
Kiváltó okok	14
4. Alvásparalízis beszámolók I.....	15
"...még az ellenségemnek sem kívánom ami akkor történt"	15
1. típus - Hetente előfordult.....	15
2. típus - Ez ritka volt.	15
"Ilyen lehet talán a Gyehenna"	17
„És így már nem is olyan félelmetes”	18
5. Alvásparalízis beszámolók II. – Fekete tömeg... ..	19
"Úgy éreztem, lebegek két világ között..."	19
"...tökéletes világ hirtelen távolinak és ellenségesnek hatott..."	19
"...nyaktól lefelé teljesen lebénultam..."	21
"...valami megfoghatatlan, légnemű fekete tömeg szivárgott a szobába..."	21
De semmi sem történt.....	21
6. Alvásparalízis élménybeszámolók III.....	23
7. Alvásparalízis rettegés nélkül?.....	25
8. Az alvásparalízis és a REM.....	26

Mi okozza a bénultságot?	26
Az álmok eredete.....	27
Hallucinációk.....	27
Az incubus.....	28
9. Az alvásparalízis megelőzése, kezelése.....	29
Megelőzés.....	30
Gyógykezelés	30
Mit tehetünk alvásparalízis közben?	31
10. Hallucinációk alvási paralízis közben.....	32
Mit értünk hallucináció alatt?.....	32
Hallucinációk alvásparalízis közben	33
Az Intruder	33
Az Incubus.....	35
Szokatlan testélmények.....	35
11. Alvásparalízis a művészetekben.....	37
12. Alvásparalízis mítoszokban és néphagyományban	41
Alvásparalízis más népek kultúrájában.....	41
... és a magyar néphiedelemben.....	42
Földönkívüliek vagy paralízis?	43
13. Lilith mítosza és az alvásparalízis	45
A kezdetek	45
Éjszakai rettenet	46
Popobawa – a zanzibári zaklató	46
A támadó arcai.....	47
14. Démonok bennünk?	48
A horkoló hardver.....	48

Démonkonnotációk	48
A megfigyelhetetlen én	49
Léteznek, mert kigondoltam őket	49
15. Alvásparalízis - ajánlott irodalom	50
Általános összefoglalók.....	50
Tudományos jellegű források	50
Irodalom magyar nyelven.....	52
16. Az alvásparalízis értelmezési szintjei - összegzés.....	53
A pszichoanalízistől a mítoszokig.....	53
Régen Vatikán, ma Hollywood az Úr.	53
A gondolat teremtő ereje	54
17. Függelék - Fuseli festmények	56
18. Hivatkozások.....	62

1. Alvásparalízis – bevezető

Ahhoz, hogy megértsük az alvásparalízist, tudnunk kell a fiziológiai háttéréről, a pszichológiai magyarázatról, de a mitikus háttéréről is. Minél többet tudunk a jelenségről, annál inkább képesek leszünk uralni azt, és annál nagyobb valószínűséggel fogjuk átélni a jövőben.

A jelenségnek számos megnevezése létezik: hívhatjuk incubus támadásnak, alvásparalízisnek, démoni erőnek, UFO-rablásnak, lényegét tekintve azonban ugyanarról van szó. Világképünk, alapvető hozzáállásunk és tudásunk fogja meghatározni azt, hogy minek nevezzük.

Egy hónapja foglalkoztat az alvásparalízis jelensége. A kocsmázós-kávézós baráti társalgások egyik központi témájaként nagy lelkesedéssel veztettem fel barátaimnak az éber elme alvó testtel való szokatlan társulását. Legnagyobb meglepetésemre több alkalommal is kiderült, hogy beszélgetőpartnerem az alvásparalízis valamilyen formáját megtapasztalta már.



A beszámolók szerint a három meghatározó tünet a kontrollálhatatlan, merev test, éber tudatállapot és mérhetetlen rettegés. A mellkas tájékán érzékelt nyomás és az idegen jelenlét érzékelése másodlagosan bár, de valamilyen formában szintén előfordult. A felmérések azt mutatják, hogy *a lakosság 53%-nak volt már alvásparalízisben része.*[1] Az arányt nagyon magasnak tartom, az alapján, hogy milyen kevés beszámolóról hallottam, az volt a benyomásom, hogy **az előfordulási arány egyjegyű számnál nem lehet nagyobb...** Felmerül a kérdés: az a tény, hogy az emberek nem beszélnek az ilyen jellegű élményeikről, azt bizonyítja, hogy valóban alacsony az arány, vagy azt, hogy tabu témáról van szó?

Az élmény meghatározó hangulata a rettegés, az ismeretlentől való mérhetetlen félelem. A taktilis és auditív hallucinációk csak fokozzák a tapasztalat irracionális színezetét. Az alvási paralízis az az élmény, melyet a lehető leggyorsabban törölni kellene, az újra-átélés lehetősége kín és teher, melyre jobb nem gondolni...

Arra ébredtél, hogy nem tudod mozgatni a tested, s fullasztó nyomásként nehezedik mellkasodra az idegen világtól való rettegés? Érzed, hogy nyakadba liheg az Idegen, kitől

szabadulni szeretnél, de csak vergődni vagy képes karmai között? Csak semmi pánik!
Bemutatom Neked Horlát [2], elméd torzszülöttjét, a boszorkányt, a vámpírt, a démont, az
UFO-t. **Lazulj, tudj és higgy!**

2. Alvásparalízis dömping!



Úgy döntöttem, hogy kiterjesztem a blog által nyújtott lehetőségeket: szakbarbár vendégmunkásokat keresek egy-egy hónap erejéig. A cél a crescendo által körvonalazott témák minél alaposabb kivesézése. Az októberi téma az alvásparalízis lesz. Sikerült megtalálnom *intruder*-t, a téma szakértőjét, aki **egy hónap erejéig emeli majd a blog színvonalát!**

Emberünket évek óta foglalkoztatja a jelenség, minek következtében alapos és átfogó rálátása van a témára. Magyar nyelven tudomásom szerint szinte egyáltalán nem jelent meg átfogó tanulmány erre vonatkozóan, így az **itt elérhető cikkek fontos hiányt töltenek ki!** Meghívott szerzőnk szólni fog az alvásparalízis számos vonatkozásáról: az élmény alatt jelentkező hallucinációkról, megelőzéséről, kezeléséről, történelmi és néprajzi előfordulásáról.

Az alvásparalízisről szólni kell, mert előfordulási gyakorisága meglehetősen magas, és ennek ellenére nagyon keveset lehet olvasni / hallani róla. A téma ismeretlenségét mi sem igazolja jobban, mint az, hogy orvosi / pszichológusi körökben is csaknem ezoterikus jelenségnek számít.

Az alvásparalízis kontrollálása **kulcs lehet a tudatos álmodás elsajátításában is.** A tudatos álmodás pedig az önmegvalósítás egyik lényeges technikája. Ez a kétlépcsős kapcsolat indokolja a témában való elmélyülést azok számára is, akik (még) nem élték át ezt a különös tünet-együttest.

Következzen egy rövid interjú októberi meghívottammal, *intruder*-rel!

Témamegjelölés - intruder válaszol

Mióta foglalkozol az alvászparalízis témájával? Miért érdekel ez a terület?

Elsősorban azért foglalkoztat a kérdés, mert enyhébb formában ugyan, de én is "szenvedek" tőle. Amennyire vissza tudok emlékezni, körülbelül húszévesen fordult elő velem először, hogy egy délutáni szendérgésből felébredve **hosszú percekig képtelen voltam arra, hogy megmozduljak**. Természetesen rendkívül megijedtem és fogalmam sem volt, hogy hová tegyem ezt az élményt. Néhány évvel később, egy tudatos álmodással kapcsolatos internetes fórumot olvasva jöttem rá tulajdonképpen, hogy mi is volt az, amit akkor és azóta is néhányszor átéltem.

Időközben egészségügyi területen kezdtem el dolgozni - bár nem orvosként, csupán orvosi könyvtárosként -, ezáltal könnyen hozzájutottam az alvászparalízissel foglalkozó szakirodalomhoz is. Meglepődve tapasztaltam, hogy míg a témának külföldön gazdag és szerteágazó irodalma van, magyar nyelven szinte semmi nem található róla. Nem utolsósorban azért is kezdtem nagyjából két éve cikkek fordításába, hogy ezt a hiányt valamelyest pótoljam, legalábbis a magam számára. Később a fordítások egy részét az interneten is közzétettem.

Mit gondolsz, milyen kapcsolat van a tudatos álmodás és az alvászparalízis között?

Az elsődlegesen közös kapcsolódási pont természetesen az alvás, azon belül is az ún. REM szakasz [3], amikor az alvó álmokat lát. Bár mindkét jelenséggel kapcsolatban sok még a tisztázatlan kérdés, az alvászparalízis tekinthető tulajdonképpen a REM-ben bekövetkező zavarnak, mint ahogy a tudatos álom is lényegében az álmodás egy normálistól eltérő fajtája. Azt is megfigyelték, hogy a gyakorlott tudatos álmodó gyakrabban él át alvászparalízist, illetve hogy az alvási paralízis gyakran fordul át tudatos álmodásba.

Mit tanácsolsz azoknak a személyeknek, akik alvászparalízisben szenvednek?

Az alvászparalízisről az eddigi kutatások alapján kimondható, hogy **önmagában véve nem ártalmas**, az emberek negyede-harmada életében legalább egyszer megtapasztalja anélkül, hogy olyan betegségekben szenvedne, amelyeknek az alvászparalízis egyik kísérő tünete lehet (pl. narkolepszia). Kellemetlenné a pszichológiai oldala miatt válik: az ilyenkor fellépő testi

bénutság önmagában is ijesztő lehet, nem is szólva a gyakran jelentkező hallucinációkról. Az emberek rémületét még tovább fokozza, hogy általában teljesen ismeretlen előttük jelenség.

Abban a néhány ritka esetben, amikor az alvásparalízis visszatérő módon, intenzív formában jelenik meg, mindenképpen érdemes szakembert felkeresni. Ha viszont csak ritkán, elvétve fordul elő, sokkal könnyebb dolgunk van. Néhány módszert ismerünk az alvásparalízis megelőzésére, melyek lényegében a megfelelő alváshigiéné kialakításában játszanak szerepet (rendszeres és kielégítő alvás, stressz-mentes életmód, helyes táplálkozás stb.). **A legnagyobb problémát a jelenség alatt érzett nagyfokú félelem okozza**, ez viszont kontrollálható egyszerű relaxációs gyakorlatokkal, melyek segítik a felébredést, de akár a tudatos álmok létrejöttét is. Sőt, a tapasztalatok szerint már önmagában az is mérsékli az ilyenkor érzett rettegést, ha az ember előzőleg hallott már az alvásparalízisről és nem éri váratlanul a dolog.

Mit gondolsz, felhasználható-e az alvásparalízis élménye a tudatos álmodás elsajátításában?

Biztos vagyok benne. A tudatos álom elérése többféle módon lehetséges. Alvásparalízis esetén lényegében arról van szó, hogy **az alvó öntudatra ébred**, miközben a REM szakaszra jellemző testi bénutság rövid ideig továbbra is fennáll (vagy elalváskor úgy lép fel ez a bénutság, hogy közben megmarad az öntudat). Rövid idő múlva vagy megszűnik a bénutság (teljesen felébredünk) vagy hallucinációk (tulajdonképpen álmokképek) jelennek meg és az ember újra visszazuhan az alvásba. Ha valakinek többször is van alkalma átélni ezt az állapotot, némi gyakorlással elérheti, hogy miközben az alvásparalízisből újra álomba merül, egyúttal megtartsa tudatosságát is.

Milyen témákról szeretnél beszélni az elkövetkezendő egy hónapban?

Amennyire tőlem telik, szeretném röviden felvázolni az alvásparalízis fenomenológiáját, tüneteit és a közben fellépő fiziológiai és pszichológiai folyamatokat, különös tekintettel a hallucinációkra. Fontos tisztázni kapcsolatát egyes betegségekkel, elsősorban a narkolepsiával, illetve ismertetni azokat a módszereket és tanácsokat, melyekkel ez az állapot megelőzhető, illetve az ilyenkor fellépő félelem leküzdhető. Szólni fogok az **alvásparalízis és a tudatos álmodás kapcsolatáról** is. Kultúrtörténetileg nagyon érdekes, ahogy a jelenség feltűnik az egyes népek hagyományaiban, hitvilágában - ez alól

természetesen a magyar néphit sem kivétel -, de akár történelmi leírásokban vagy az irodalomban is.

3. Leláncolt tudatosság



Az éjszaka közepén ébredsz legszebb álmodból, s rögtön fordulnál is a másik oldaladra, hogy folytasd az alvást – de ijedten veszed észre, hogy nem vagy képes megmozdulni. Hiába próbálsz, a tested egyszerűen megdermedt, még kiáltani sem tudsz, csak a szemed van nyitva.

Miközben alig kapsz levegőt, rémületed egyre csak fokozódik, mert körülötted megelevenedik a sötét szoba. Először csak egy láthatatlan, gonosz lény jelenlétét érzed [4], ami egyre csak figyel, majd hirtelen megpillantod: **ott ül a melleden és fojtogat**, te pedig képtelen vagy védekezni. A tested dermedt, zsibbadt és bizsereg, a füled cseng és idegesítő zajokat hallasz, ágyad körül pedig különféle teremtmények bukkannak fel, és feltett szándékuk, hogy az életedre törjenek. *„Tiszta őrület, ezt csak álmodom”* – gondolod, de mégis, **minden annyira valóságos, hogy képtelen vagy úrrá lenni a rettenésen.**

Aztán egy hirtelen varázsütésre izmaid megmozdulnak, újra tudsz levegőt venni, a rémséges jelenések pedig eltűnnek. A szíved azonban még a torkodban dobog és csak lassan tudsz újra elaludni, ha sikerül egyáltalán. *„Mi volt ez? Mi történt velem? Megőrültem volna?”* - kérdezed magadtól még másnap is.

Átéltél már valaha ilyesmit? Úgy hívják, hogy alvászparalízis [5] és nyugodj meg, mert az ijedtségre semmi okod [6].

A tünetekről dióhéjban

Az alvási paralízis (*sleep paralysis*) közvetlenül elalváskor vagy felébredéskor, rendszerint háton fekvé jelentkezik. Legjellemzőbb tünete a mozgás- és a beszédképtelenség. Ez az állapot néhány pillanatig, ritkábban több percig is eltarthat, ezalatt az ember **egyre növekvő félelmet él át**, nyomást érez a mellkasán vagy egyéb testrészein, valamint különböző fantasztikus vagy rémisztő hallucinációkban lehet része. A leggyakoribb egy félelmet keltő lény jelenlétének érzése, amely először csak figyel, majd később testet öltve fojtogathatja is az alvót.

A benuhátságot kísérő hallucinációk skálája széles: míg egyesek a mozdulatlanságon kívül nem tapasztalnak semmit, mások különböző hallási, látási, helyzetérzékelési és tapintási

hallucinációkról, lebegő érzésről és testen kívüli élményekről [7] számolnak be. Ezeket az érzékelési élményeket összefoglalóan alvás-közeli vagy alvásfüggő hallucinációknak nevezzük.

Egyes hallucinációk olyan élenek is lehetnek, hogy a bénultság megszűntével a félelem és a rettegés csak lassan múlik el, sőt, az ember néha úgy érzi, hogy csak **egy hajsza választja el a megőrüléstől** - különösen abban az esetben, ha előtte még soha nem hallott a jelenségről.

Az alvás zavara

Az alvásparalízis idején megfigyelhető folyamatok fiziológiai hátterével kapcsolatban több elmélet is létezik, az azonban egyértelműnek látszik, hogy egy alvási rendellenességről van szó, azon belül is a REM alvásban [8] bekövetkező zavarról. Az alvás REM fázisára, azaz lényegében az álmodás időszakára a gyors szemmozgás jellemző, valamint a felfokozott agykérgi tevékenység és a test izmainak általános ernyedtsége. Alvásparalízisről tulajdonképpen akkor beszélünk, ha ez a bénulás elalvás közben hamarabb következik be, illetve felébredéskor tovább fennáll. Ilyenkor az ember még/már tudatánál van, de az ébrenlét és álom határmezsgyéjén már az álomra jellemző jegyek is megjelenhetnek.

Velem is előfordulhat?

Az alvásparalízis **általában serdülőkorban jelenik meg először**. Az előfordulások száma tízéves kortól ugrásszerűen növekszik, legsűrűbben pedig a 17. életkor környékén jelentkezik, majd a húszas évek vége felé lassan csökken. Bár a felmérések azt mutatják, hogy különösen az arra érzékeny emberek körében gyakorlatilag bármikor előfordulhat, 30 éves kortól kezdve viszont egyre ritkábbnak számít.

Az alvásparalízis élménye a bénultság fokától és az átélt élmények erősségétől függően változhat. Legenyhébb formája az emberek egyharmadánál legalább egyszer előfordul, egyötödük pedig több alkalommal is átél ilyesmit. Igen kevés azoknak a száma, akik esetleg éveken keresztül, csaknem minden éjszaka szenvednek tőle.

A jelenség *(eltekintve a réműlettől)* **teljesen ártalmatlan**, amíg önmagában fordul elő: ezt nevezik **izolált alvási paralízisnek** (*isolated sleep paralysis*). A későbbiekben viszont ki kell majd térnünk arra, hogy az alvásparalízis a narkolepszia [9] egyik tüneteiként is megjelenhet, ez a betegség pedig mindenképp kezelést igényel.

Kiváltó okok

Mint ahogy nem egészen tisztázott még az alvászavarok fiziológiai háttere, ugyanúgy több elképzelés létezik az azt előidéző okokról is. A serdülőkor az identitáskeresés zavaros időszaka: különösen hajlamossá teszi az embert az extrém életvitelre:

- felfokozott szexuális élet,
- az alvási szokások drámai megváltozása,
- kötelezettségek a tanulásban és a munkában,
- rendkívüli fizikai teljesítmények stb.

A rendszertelen életmód, a helytelen táplálkozás, a szorongás, a depresszió, az alvászavarok szintén mind kiváltó okai lehetnek az alvászavaroknak.

Megkönnyíthetik előfordulását egyes környezeti tényezők is. Gyakran fordul elő például **délutáni szieszta során**, amikor az alvás felszínesebb, és általában hiányoznak az éjszakai mély alvást elősegítő feltételek (sötétség, csend). Ha az ember közvetlen ébrenlét és álom között lebeg oda-vissza, a két állapot közti különbség eltűnhet. Általánosságban elmondható, hogy **minél felszínesebb és zavartabb az alvás, annál nagyobb az alvási paralízis előfordulásának esélye.**

Megfigyelték, hogy egyes, genetikailag elszigetelten élő népek (Japán, Korea, Fidzsi-szigetek, sarkvidéki eszkimók) körében az átlagosnál gyakrabban fordul elő a jelenség, ezért elképzelhető, hogy a narkolepsiához hasonlóan **e jelenségnek is lehet genetikai háttere.** Mindez azonban egyelőre nem bizonyított, mint ahogy az az elgondolás sem, hogy a paralízises esetek és az ezzel együttjáró hallucinációk geomágneses változásokhoz, földrengésekhez kapcsolódnának.

4. Alvásparalízis beszámoló I.

Az alábbi élménybeszámolóra az index.hu fórumán [10] bukkantam rá, melyet csak erősebb idegzetűeknek ajánlok! **Következzen a teljes anyag, Digison vágatlan szavai** [11,12].

"...még az ellenségemnek sem kívánom ami akkor történt"

Tegnap éjjel néztem a natgeot és erről az alvási paralízis dologról volt egy műsor. Én totál ledöbbsentem, ui. nekem évekig heti rendszerességgel volt ilyen "élményem", de soha nem hallottam róla, hogy ez egy ismert és dokumentált jelenség, pláne, hogy külön neve is van. Pedig anno jónéhány embernek meséltem, de mindenki csak nézett nagyokat. A tegnapi filmen felbuzdulva rákerestem guglival, sok érdekeset olvastam, így jutottam ide is.

Tehát én a következőképpen éltem meg:

1. típus - Hetente előfordult.

Szinte kizárólag lefekvés után jelentkezett, már-már elaludtam és elkezdett beúszni valami álom. Aztán abban a pillanatban minden tagom zsibbadni kezdett. Persze egyből "éber"(?) lettem, de mozdulni már nem bírtam. Egyre jobban zsibbadtam, mintha hangyák korzóztak volna az izmaimban. Ha mozdulni próbáltam, nem ment. Szememet kinyitni nem tudtam. Iszonyatosan majréztam és próbáltam arra koncentrálni, hogy legalább a szememet kinyissam, hogy lássam mi történik körülöttem. Percekig kínlódtam így, mire nagy nehezen elmúlt és körbenézhettem. Persze semmit nem láttam. Eleinte iszonyatos volt átélni, de később már megszoktam, hogy *ez van*.

Furcsa módon soha nem tulajdonítottam nagy jelentőséget neki. Egyszer megpróbáltam menni az élménnyel, hadd vigyen, de azt még az ellenségemnek sem kívánom, ami akkor történt...

2. típus - Ez ritka volt.

A forgatókönyv:

Éjjel felébredek. **Fekszem a hátamon** (általában hason fekszem, nem tudok háton aludni).

Nem nyitom ki a szemem, mert tudom, hol vagyok: **éjjel van**, fekszem az ágyban, csak magamhoz tértem kicsit, mindjárt visszaalszok. Szóval teljesen képbem vagyok, hogy mi a pálya (*már amennyire az ember képbem lehet féltalomban, de gondolom, értitek, hogy mire gondolok*). Aztán jön a zsibbadás. Próbálok hasra fordulni, hogy kényelmes legyen, ne zsibbadjak. Persze nem tudok, ezzel egy időben elindulnak a hangyák. **ÉS AKKOR BUMM ELKEZDŐDIK!**



Egy másodperc alatt totál éber leszek, de **teljesen béna**, a tagjaim már szinte fájnak a zsibbadástól. Ekkor **valami rátelepszik a mellkasomra**. Nagyon nehéz. Elkezd az arcomat birizgálni, ez kicsit csiklandós. Aztán egyre jobban eldurvul a dolog. Elkezd ütni az arcom egyre erősebben, a mellkasomra akkorákat vág, hogy úgy érzem kiszakad a tüdőm, **fojtogat**, úgy dobál és rángat az ágyban, mint egy rongybabát. Próbálok védekezni, de ugye hiába. **A szememet sem bírom kinyitni**. Üvölnék, mint a sakál, de az sem megy. Tudom, hogy a szomszéd szobában is alszanak, és egyből itt lennének, de nem megy. **Nem tudom a számat kinyitni**. Míg ez a valami megpróbál széttépni, a tudatom(én) a testemmel küzd, hogy mozgásra bírja, hogy legalább védekezni tudjak. Persze ezalatt végig a ott van a **legdurvább halálfélelem**, amit valaha is volt szerencsém átélni. Aztán egyszer csak mintha elvágta volna a filmet. Vége. De érzem hogy **még ott van az a valami a szobában**. Összeszedem magam, felnyúlók az éjjeli-lámpát felkapcsolni. Nem ég. Felpattanok az ágyból. A szobai lámpa sem ég. Ki az étkezőbe, ott van a legközelebbi villanykapcsoló. Kirontok, mint Zrínyi, végig a fal mellett, megvan a kapcsoló, csatt. Nem ég. Rettenetesen sötét van, szinte semmit nem látok.

A valami már jön utánam. Nem hallom, nem látom, hátra sem merek nézni. Csak érzem. Nyüszíték a félelemtől. Tovább megyek a fal mellett, tapogatózva végigbotladozok az egész lakáson, a villany sehol sem működik és a lakás töküres. Aztán feladom. Bőgve lekuporodok a sarokba, **a valami jön... és nincs tovább**. Reggel felébredek az ágyamban. Kipihenten. Semmi rosszkezd vagy valami. Csak némi megkönnyebbülés.

Persze ez egy kivonatos vázlata a dolognak, időnként voltak a falból kinyúló kezek, suttogások (á'la Herripotter), csámcsogás, szuszogás a sötétben. Ufókkal soha nem találkoztam. Soha nem hittem, hogy elraboltak. Betudtam egy f@sz álomnak mindig. Soha nem drogoztam, alkoholproblémáim sem voltak. Pszichiátrián kivizsgáltak 1x (pályaalkalmassági), azt mondták hogy menthetetlenül normális vagyok. **Nem hiszek túlzottan a sem természetfelettiben, sem az ufókban.** Utólag mindig az volt a legidegesítőbb, hogy teljesen realiztikus volt minden, nem tudtam szétválasztani, hogy mi az, ami tényleg megtörtént és mi az, amit álmodtam. **Álomnak túl valós, valóságnak túl álomszerű.**

"Ilyen lehet talán a Gyehenna"

Higgadtan kezeltem, mert **a bénulás alatti pániktól eltekintve soha nem hagyott bennem mély nyomot a dolog.** Nem lettem depressziós, nem féltem elaludni stb. Egy idő után rájöttem, hogy semmi bajom nem lesz tőle, megakadályozni/befolyásolni meg nem tudom, ha túl sokat mesélgetem mindenkinek, akkor meg végképp hülyét csinállok magamból. Innentől kezdve 3 lehetőséget spekuláltam ki:

- Gonosz szellemek látogatnak. - Szellemek nincsenek, miféle marhaság ez....?
- Ufókok rabolgatnak - Ufók sincsenek, vagy ha neadjisten vannak is, miért pont engem b@szogatnának? - Na hagyjuk má' lbolykát...
- Lehet hogy agyamra ment az *X-Akták / E.T. / Ghostbusters*? Esetleg van valami zizi az agyammal. - Na ez a legvalószínűbb a három közül.

Tehát attól eltekintve, hogy sokat gondolkodtam rajta, hogy ez vajon mi lehet, nem különösebben zavart ez a dolog. Néhány dolgot megfigyeltem, amiből arra következtettem, hogy ennek valami pszichés f@szságnak kell lenni:

- többnyire (voltak azért kivételek) akkor fordult elő, ha egyedül aludtam - egyedül (!)
- ha a kutya bent aludt nálam, egyszer sem jelentkezett - tehát nem voltam egyedül (!)
- se napközbeni szunyáláskor, sem reggel, csak éjszaka - sötétben (!) szinte mindig ki voltam takarózva - védtelenül (!)

„És így már nem is olyan félelmetes”

Na most én valami olyasmire gondoltam, hogy lehet, hogy ez ilyen kiskölyök koromból visszamaradt, saját szobába költöztetős, sötétben félős, egyedül aludni nemakarós, minden sarokban szörnyeket sejtős, ovis emlék- és félelemfoszlányok elszabadulása a tudatalattimból. Tehát, hogy dolgok jöhetnek elő torzítva-színezve, amiket a tudat már rég elfelejtett ugyan, de valahol mégiscsak ott bujkál az idegsejtek mélyén.

Ebben az elgondolásban most némileg megerősített az oldaladon olvasott iromány a születéskori " *emlékekről* " (maszkos alakok, fognak, visznek, félelem stb).

Tehát én így okoskodtam, kőkeményen racionalista/materialista ember lévén. És így már nem is olyan félelmetes. Hm?

Vagy ez hülyeség?



Amikor egyszer (egyetlenegyszer) hagytam magam, hogy lássam mi lesz, teljesen **elszabadult a pokol**. Szó szerint. *Ilyen lehet talán a Gyehenna*. Megpróbálom leírni, nem biztos hogy teljesen érthető lesz: A zsidadás teljesen elviselhetetlenné vált, majd átment égésbe és fel-le hullámozott bennem. Egyre jobban **süppedtem az ágyba, levegőt nem kaptam**. Teljesen papírvékonyá lapultam és elkezdtem lefolyni az ágyról minden irányba. Aztán eltűnt az ágy és a semmiben lebegtem, mint egy nagy palacsinta. Csak a sötét meg a zsidadás-fájdalom ami folyamatosan erősödött. Aztán elkezdtem nyúlni és csavarodni. Mint ahogy a ruhából kicsavarják a vizet. Na ez igazán sz@r volt. Végül azt éreztem hogy egy nagy lapos akármí (karok, test, fej minden nélkül; azok már régen eltűntek, leváltak és elúsztak a feketeségben, vagy beleovadtak a nagy laposságba) vagyok, egyre jobban csavarodok és meggyulladok. Meggyulladok és elégek. Lassan. Kis hamudarabokká válok és teljesen széthullok a semmiben.

Na ez már nagyon pánikolós téma volt, itt már megbántam, hogy hagytam, kínlódtam is ezerrel, hogy magamhoz térjek, vagy **legalább történjen valami, ennél úgyis csak jobb lehet**. Soha többet ilyen.

Számomra ez volt a legdurvább, legemlékezetesebb.

5. Alvásparalízis beszámolók II. – Fekete tömeg...



A következő történet [13] líraiságát megtöri az alvásparalízis borzalma. Rendkívül plasztikusan meséli el a visszatérő rettenetet, mely lassan beszivárog a szobába... (Hivatkozás hiányában nem tudtam felvenni a szerzővel a kapcsolatot, így engedélye nélkül teszem közzé a teljes, módosítatlan beszámolót.)

"Úgy éreztem, lebegek két világ között..."

Az óra tizenegyet ütött, mikor lefeküdtem. Hosszú, stresszes nap állt mögöttem, de végre túl voltam rajta, se nem vágytam másra, csak, hogy végre kialhassam magam.

Mielőtt vízszintbe helyeztem volna magam, gondosan behúztam a függönyt, hogy az utca fényei ne zavarhassák álmom. A szobára kellemes félhomály borult, csak az ébresztőóra számlapja derengett halványan. Nyugtató csend honolt körülöttem, szinte **csak a saját lélegzetemet lehetett hallani.**

A megszokott nyári meleg miatt csupán egy vékony pokrócot terítettem magamra, de alig két-három perc alatt olyan elviselhetetlen hőség lett alatta, hogy inkább ledobtam magamról. Kényelmesen **elhelyezkedtem a hátamon**, jobb kezemet a fejem alá dugtam, a bal a mellkasomon pihent. Egy ideig még a plafont bámultam és elmélkedtem az élet nagy dolgaim, míg végül észrevétlenül elnyomott az álom.

Először fátyolos képek jelentek meg előttem, s nem tudtam kivenni, mit is látok magam előtt. **Úgy éreztem, lebegek két világ között**, s a döntés, merre haladok tovább, egyedül az én kezemben van. Hátam mögött a mindennapok szürkesége, a folyamatos küzdelem, kudarcok és sikerek, de általános kétségbeesés sikoltott vissza rám, míg velem szemben végre lehullt a fátyol, s *bepillantást engedett a legcsodálatosabb dologba, amit valaha is láttam.*

"...tökéletes világ hirtelen távolinak és ellenségesnek hatott..."

Varázslatosan tiszta kék ég mosolygott le rám, a távolban monumentális hegyek magasodtak, úgy néztek ki, mintha óriások marcangolták volna szét őket. A nap magasról sütött, de nem ontotta magából a fájdalmasan égető káros sugarakat. Zöldellő rét tárult szemem elé, dús fűvel benőtt dombok futottak egész a látóhatárig. Fák nyújtóztak az ég felé, ágaik rejtekében gyönyörű énekesmadarak fészkeltek.



Az égen is madarak repkedtek, de nem tűntek olyan elérhetetlennek, mint máskor. Úgy éreztem, bármikor közülük tudok emelkedni, s együtt lovagolhatok velük a szelek hullámain.

A fű fölött alig egy méterre hatalmas tarka pillangók játszottak, s röpködtek egyik virágról a másikra. Tücskök zenéltek, madarak énekeltek, s elkápráztató színek mindenfelé. Csodálatos világ volt ez, melyből **földöntúli békesség és nyugalom áradt felém.**

Ez percig sem kellett gondolkodnom, hogy mit is válasszak. Lassan úszni kezdtem e csoda irányába, leírhatatlan, ahogy a nyugalom fokozatosan körülvett. Már nyoma sem volt bennem feszültségnek és kimerültségnek, a sötét világ mintha soha nem is létezett volna. Szinte eggyé váltam ezzel a mennyországgal.

A madarak énekszava fülembé csengett, s egyszerre kedvem támadt repülni. Emelkedtem egyre magasabbra, míg végül a világ ki nem tárulkozott előttem. Fecskék, rigók és hófehér galambok vettek körül, mind kíváncsian méregettek. Kinyújtottam a kezem, hogy megérintsem őket... **de nem bírtam megmozdulni.** Testem nem engedelmeskedett semmilyen parancsnak. **Az eddig oly békés, nyugodt, tökéletes világ hirtelen távolinak és ellenségesnek hatott.** eltűntek a madarak, a rét a dombok, s mindent elemészítő sötétség vett körül, melyben **nyomasztóan egyedül éreztem magam.**

Éreztem, hogy valami gyökeresen megváltozik, s hirtelen száguldani kezdtem hátrafelé, míg végül, mintha zuhanásból érnék földet, felébredtem.

Ismét az ágyamban voltam félhomályban úszó szobám sarkában. Mikor kinyitottam a szemem, tekintetem az órára szegeződött: **hajnali fél négy.** Lassan kibontakoztak előttem álmom részletei. A fák, a béke, s végül a bénultság is. Gyorsan ki akartam verni a fejből ezt az egészet, s úgy döntöttem, a legjobb lesz, ha felkelek és iszom egy pohár vizet.

"...nyaktól lefelé teljesen lebénultam..."

Fel akartam ülni, de **moccanni sem bírtam**, csak a szememet tudtam forgatni. Sem a számat, sem pedig a testem többi részét nem voltam képes akaratom alá hajtani. **Dermesztő rémület lett rajtam úrrá**, mikor belém hasított a felismerés: nyaktól lefelé teljesen lebénultam. Kiáltani akartam, de képtelen voltam kinyitni a szám, s **egy hang se jött ki a torkomon.**

Egyre nehezebben kaptam levegőt, úgy tűnt, **mintha valaki a mellemre ült volna**. Hiába erőlködtem, kínlódtam, még az ujjamat sem tudtam megmozdítani. Megpróbáltam jobbra billent fejemet elfordítani: eredménytelenül. Könnyek szöktek a szemembe, s végigfolytak arcomon, orromon, végül párnám huzatán landoltak.

"...valami megfoghatatlan, légnemű fekete tömeg szivárgott a szobába..."



Látómezőmbé még éppen beleesett szobám ajtaja, s **valami még rettenetesebbet véltem felfedezni a szürkességben**. A kilincs nagyon lassan mozogni kezdett, majd az ajtó résnyire kinyílt. A résen valami megfoghatatlan, légnemű fekete tömeg szivárgott a szobába, s lassan felém hömpölygött. Ahogy közeledett, úgy láttam, mintha emberi formát öltene, s mire ágyam széléhez ért, már tisztán ki lehetett venni. Egy fekete, csuklyás alak tornyosult felettem, arcát nem lehetett látni, de biztosan tudtam, hogy engem néz.

Hihetetlenül féltem, az alakból pokoli gonoszság áradt. **Rettegtem, s kétségbeesetten próbáltam megmozdulni, vagy segítségért kiáltani, de hiába**. A nyomás a mellemen egyre erősebb és erősebb volt, kis híján megfulladtam. Félelmemben behunytam a szemem és vártam, hogy bekövetkezzen a legrosszabb.

De semmi sem történt.

Csend volt, csak a saját lélegzetemet lehetett hallani. Nem tudtam mire vélni a dolgot. Ismét kinyitottam a szemem, s **a korábbi alaknak nyoma sem volt**. Az ajtót is zárva találtam.

Felcsillant bennem a remény. Óvatosan megpróbáltam megmozdítani a kezem, s szívem nagyot dobbant, mikor az felemelkedett mellkasomról. Azelőtt soha semminek nem örültem annyira, mint annak a pusztá ténynek, hogy tudom mozgatni a karom.

Ismét visszakaptam a kontrollt a testem felett, s ezt kihasználva azonnal felpattantam. Ziháltam és az ágyamra meredtem. Csak ekkor tűnt fel, hogy újabb három óra telt el. Odakint már hajnalodott, s a felkelő nap fénye beszűrődött a függönyök közt.

Míg élek, nem felejttem el...

6. Alvásparalízis élménybeszámolók III.



Az alvásparalízisről szóló bejegyzéseknek egyre nagyobb visszhangja van, érdemes volt foglalkozni a témával. Számos élménybeszámoló érkezett a virtuális postafiókomba, többnyire klasszikus alvásparalízis élmények, olykor nagyon összetett vizuális és taktilis hallucinációkkal vegyítve.

Revon beszámolóját azért tartom különösnek, mert ő az első szenvedő alany, akit befolyásoltak a Crescendo-n olvasottak, és megfogalmazta a kérdést, hogy **ha nem olvasta volna a cikkeket, vajon akkor is hallucinált volna?** A kérdés jogos, hiszen az álmotartalmakat egyértelműen befolyásolják a nappal átélt események, megfogalmazott gondolatok. Remélem, hogy az incubus-leírások [14] mellett az alkalmazható technikák [15] is eszébe jutnak azoknak, kik a cikkek olvasása után élnek át ilyesfajta szörnyűségeket.

Az alábbiakban következzen *Revon* beszámolója, melyet az érthetőség kedvéért imitt-amott egy picit átgyúrtam.

Engedd meg, hogy leírjam egy alvásparalízissel kapcsolatos személyes élményemet! Szóval éppen tegnap este történt meg újra és már ez az ötödik vagy hatodik alkalom az elmúlt 2 hónapban. Minél többször élem át, annál többet "*látok*" a történésekből. Az első élmények alatt még homályos volt, hogy mi is ez. Többnyire csak azzal az elviselhetetlen kétségbeeséssel szembesültem, hogy nem kapok levegőt. Ezt követően sokáig nem történt semmi, azt hittem befejeződött, majd ismét megjelent, de ezúttal már nem féltem. Ekkor a dolgok kezdtek bedurvulni. Olvastam a Crescendón a cikkeidet, írtál a nyomólényről, melynek valamilyen formája nálam is feltűnt. Nem tudom mi volt az, mert nem láttam tisztán, de ez alapján inkább démonhoz, vagy szellemalakhoz hasonlítható, mint emberhez. Megvolt a már leírt mellkasra nehézkedés is. Felmerült bennem, hogy ha sokan csak álomnak hiszik ezt és ezért nem beszélnek róla, akkor érdekes maga a tény, hogy az álom a valóságban érzékelt dolgok feldolgozása. És ha ez a kettő összefügg, akkor

lehet, hogy nem is láttam volna semmilyen szörnyalakot, ha nem olvasom a valóságban a cikkeidet, na de már mindegy.

Szóval tegnap újra megtörtént és ezúttal különösen figyeltem magamra. Azt hittem álmodok, ellazultan, békésen feküdtem az ágyon. Utána következett az a jelenség, mikor a fülem elkezd - nem is tudom hogy fejezhetném ki - ki-be dugulni, olyan érzés, mint mikor ásítasz, olyan kis dübörgés a füledben. Ez a jelenség egyre csak gyorsul, tehát egyre gyorsabban hallom ezt, ki-be, ki-be, ki-be. Közben teljesen lebénulok és mintha - lehet hülyeség vagy csak én akartam azt látni - mintha rúnákat láttam volna négyzetekbe rajzolva, csak úgy a levegőben. Itt szakítottam meg a dolgot, mert roppant kellemetlen, ám ismerős érzés kerített hatalmába...

Egy előző élmény alkalmával a ki-be dugulás közben hisztérikus nevetés és tébolyult sikoltozást hallottam, majd megjelent a démon és rátelepedett a mellkasomra. Általában egy idő után megszakítom az eseményeket, rettentő nagy erőlködés közepette, mert kényelmetlenül érzem magam (nem meglepő), és a hasamra fekszem, majd simán elalszom. Azaz nem is olyan simán, ezen lepődtem meg. Sokkal tovább tart egyáltalán elérni azt hason feküdvé a megszakítás után, hogy álmosnak érezzem magam, mint mikor háton fekvésből egyszerre csak álomba zuhanás közben jön az alvászparalízis. No, kb ennyi lenne.

7. Alvásparalízis rettegés nélkül?

"**Az alvási paralízis nem feltétlenül jár rettegéssel.** A szokatlan szituáció, a tehetetlenség (illetve *annak érzete*), és *a jelenséget körülölelő misztikum miatt* sokan önkéntelenül is rettegnek ilyenkor, de ez nem a jelenség, hanem egyéb tényezők függvénye.

Mind ismerőseim, mind a saját tapasztalatom alapján mondhatom, hogy **van, aki egyáltalán nem fél alvási paralízis közben**, bár az kétségtelen, hogy így vagy úgy *mindenképpen kényelmetlenül érzi magát.*

Az előfordulás aránya a lakosság körében **szerintem megközelíti vagy eléri a 100%-ot.** Ez persze csak tipp. Az ok, amiért ilyen ritkán hallunk róla hasonló az álommal kapcsolatos esetekhez. Az emberek jelentős része ritkán emlékszik az álmaira, pedig minden éjjel álmodik (*bár van aki REM-ből felébresztve sem emlékszik semmire*). Ugyanígy elfelejtheti az alvási paralízist, illetve reggel ha emlékszik is rá, elhessegeti magától, mondván csak álmodta." (*részlet F.B. leveléből*)

8. Az alvásparalízis és a REM



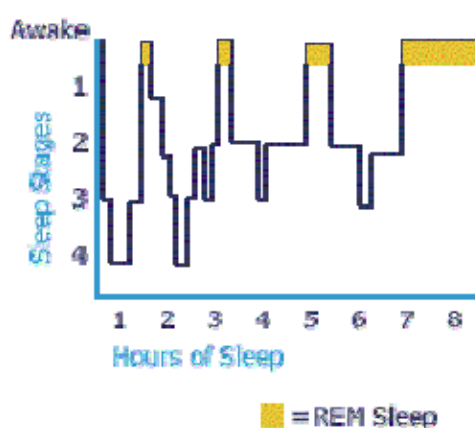
Rögtön a cikk elején jeleznem kell, hogy az alvás, álmodás valamint az egyéb alvási rendellenességek részletes tárgyalása meghaladja ezen írás kereteit és legtöbb esetben az én tudásomat is.

Minderről bővebb és szakszerűbb tájékoztatást adnak az irodalomjegyzékben felsorolt könyvek, vagy például az Alváscentrum [16] honlapjának idevágó cikksorozata [17], melyet melegen ajánlok minden érdeklődőnek.

Mi okozza a bénultságot?

Emlősöknél és madaraknál az alvás két, élettanilag elkülönülő formája ismert: a testi-lelki regenerációval összefüggésbe hozott lassú-hullámú alvás vagy **NREM** (non-rapid eye movement – gyors szemmozgások nélküli) alvás és a **REM** (rapid eye movement – gyors szemmozgásokkal jellemezhető) alvás. A két állapot az éjszakai alvás folyamán váltakozva jelenik meg.

A **NREM alvás** során a legtöbb izom elernyed, a szervezet pihen, és az ébrenléttel összefüggő (béta-) agyhullámok eltűnnek, hogy az inaktivitás egyre lassúbb, mély (delta-) hullámai lépjenek a helyükbe. Az NREM-alvás átlagosan a teljes alvásidő kb. 70%-át teszi ki.



A **REM alvás** ideje alatt az agyműködést magas-frekvenciájú elektromos aktivitás jellemzi. Ilyenkor jól megfigyelhető, hogy az alvó szeme mozog a lezárt szemhéjak alatt. Ezek a szemmozgások valószínűleg az álmokképekhez igazodnak, mivel a REM-fázisból felébresztett emberek rendszerint álmokról számolnak be. Egyúttal az akaratlagos mozgásért felelős

harántcsíkolt izmok megbénulnak. Ez lényegében egy védekezési mechanizmus, mely arra szolgál, hogy az álombeli mozgások ne jelenjenek meg a valóságban is.

Az izmok gátlásáért felelős rendszer viszont néha hibásan akkor is folytatja a gátló jelek küldését, amikor az alvó már felébredt a REM alvásból; más esetben pedig azelőtt beindul az izomgátlás, hogy az ember elaludt volna. Nagyon egyszerűen felvázolva ez okozza az alvási paralízis jelenségét, amit tehát lényegében a REM alvás zavaraként fogható fel.

Az álmok eredete

A REM alvás közben létrejövő álmokképek keletkezésére többféle hipotézis létezik, de mind közül a legnépszerűbb az ún. aktiváció-szintézis elmélet [18]. Eszerint alvás közben a külvilág bejövő ingereit az agy blokkolja, de **egyes agyi neuroncsoportok véletlenszerű kisüléseket produkálnak**. Ezek ingerlik az agy különböző területeit, az pedig erre válaszul a memória segítségével olyan élményeket állít elő, amelyek megfelelnek a véletlenszerű belső ingerekhez hasonló ébrenléti ingerek közvetítette állapotnak. Például, ha alvás közben egy ilyen belső inger az agy egyensúlyszabályozásért felelős részét éri, akkor nagy valószínűséggel lebegésről, repülésről vagy zuhanásról álmodunk. Ez az elmélet arra is választ ad, miért érzünk álmunkban ritkán ízeket és szagokat: az ezekért felelős agyi területek ritkán állnak véletlenszerű kisülések hatása alatt.

Hallucinációk

Wilder Penfield, kanadai neurológus már a '60-as években kísérletekkel bizonyította be [19], hogy az éber állapotban lévő agy temporális lebenyének elektromos ingerlésével hallási hallucinációk idézhetők elő. Ehhez képest egészen friss hír [20], hogy egy svájci kutatócsoportnak az agy bal oldali temporoparietális régiójának elektromos stimulációjával véletlenül **"sikerült" előidézni** az alvót szemmel tartó, gyakran ártó szándékú, **gonosz jelenlét hallucinációját**.

Az alvásparalízis során egyszerre van jelen az öntudat és a REM alvásra jellemző körülmények: az alvó szeme nyitva, érzékeli és felfogja a külvilágot, a teste viszont továbbra is bénult. Mindez azt jelenti, hogy az agyat már eléri a külvilág ingerei (*látjuk a szobát magunk körül, halljuk a környező hangokat*), miközben az aktiváció-szintézis elméletben vázolt belső ingerek továbbra is felváltva ingerlik a látó-, halló- és mozgásközpontokat.

Ez az "információözon" az agyat képtelen helyzet elé állítja, amit úgy old meg, hogy az ingerek keltette érzéseket, élményeket egymásra vetíti. Tehát észleljük magunk körül a szobát, de ha eközben az agy megfelelő részét belső inger éri, akkor hangokat hallunk, látomásaink lesznek vagy egy gonosz lény jelenlétét érezzük magunk körül.

A fentebb vázolt okok miatt állhat elő az a helyzet is, hogy miközben tudatosan bennünk saját bénultságunk, **agyunk mozgatórendszerét belülről inger éri**. A mozgás és mozdulatlanlanság egyidejű, képtelen érzete az éntudat és fizikai test "kettéhasadásában" oldódik fel: **ezt értelmezzük sokszor testen kívüli élményként**. Ha mindezt látási hallucinációk is kísérik, részünk lehet az autoszkopia élményében is: úgy érezzük, mintha egy fenti szögből látnánk saját alvó testünket.

Az incubus

Amíg NREM alvás alatt a légzés nyugodt és egyenletes, a REM alatt felszínessé, **gyorssá válik, a légutak pedig összeszűkülnek**. A levegővétel sebességét és sűrűségét befolyásolja, hogy ilyenkor a test általános bénultsága a mellkasi izmokat is érinti.



Az ember alvásparalízis közben részben vagy egészen tudatossá válik, így a kétségbeesett, mozgásra irányuló kísérletek mellett megpróbál mélyebben levegőt is venni. A légzést segítő izmok viszont nem engedelmessé válnak az akaratának, a mellkas továbbra is szinte mozdulatlan marad. Az alvó ennek következtében úgy érzi, mintha valami nyomná a mellkasát, a légutak összeszűkülése miatt lecsökkent a légáramlás pedig a fuldoklás, fojtogató érzetét kelti. Ha ezeket az élményeket látási hallucinációk is kísérik, könnyen létrejöhet az ember mellkasán ülő, fojtogató gonosz teremtmény képzelete.

9. Az alvásparalízis megelőzése, kezelése

Ártalmas-e az alvásparalízis? Amennyiben nem a narkolepszia egyik tünete és nem rendszeresen, nem ismétlődő jelleggel fordul elő (és ha eltekintünk az előző fejezetben említett igen ritka *éjszakai hirtelen halál szindrómával* kapcsolatos feltételezéstől), akkor a **válasz** egyértelműen: **nem**.



Az alvási paralízisből fakadó legnagyobb "ártalom" (ha lehet így fogalmazni) **pszichológiai jellegű**. Azok számára, akik még soha nem élték át és még csak nem is hallottak róla, az első élmény igencsak szörnyű lehet.

Képzeld csak el: felébredsz az éjszaka közepén és megmagyarázhatatlan módon képtelen vagy megmozdulni. Egyszerűen nem érted, mi történt: megsérült volna az idegrendszered? Valami súlyos betegség támadta meg a tested? Azokban a percekben még abban sem vagy biztos, képes leszel-e egyáltalán valaha megmozdulni. Ráadásul, ami még rosszabb, mintha lenne valamilyen ördögi, rémisztő lény a szobában, aminek szilárdan eltökélt szándéka, hogy különböző szörnyűségeket műveljen megbénult testeddel - és még csak menekülni sem tudsz, csak fekszel, mint egy darab fa.

Az emberek többsége egyáltalán nem hallott még az alvási paralízisről, ha pedig véletlenül előfordul vele, értelmes magyarázat híján igyekszik gyorsan elfelejteni szörnyű éjszakai emléket. Azon kevesek, akik gyakrabban szenvednek tőle, általában félnek erről beszélni bárkinek is, nehogy örülnék tartsák őket. Ha pedig végül orvoshoz, pszichológushoz vagy pszichiáterhez fordulnak, gyakran találkoznak össze olyan "szakemberekkel", akiknek szintén fogalmuk sincs a jelenség mibenlétéről, így különböző mentális problémák egész sorával tévesztik össze. A **félrediagnosztizálás** pedig félrekezelést von maga után: a páciensnek olyan gyógyszereket kell szednie, amelyekre valójában semmi szüksége nem lenne, a vélt betegség miatt súlyos önértékelési zavara támadhat, sőt, sérülhetnek társadalmi és szociális kapcsolatai is.

Ezért is fontos tehát beszélünk az alvásparalízisről: ha szélesebb körben ismertté válik a jelenség, akkor az "áldozatok" végre megfelelő magyarázatot találhatnak az ijesztő éjszakai

élményekre, azok pedig, akik gyakran és ismétlődően szenvednek tőle, megfelelő kezelésben részesülhetnek.

Megelőzés

Önmagában már az is mérsékli az alvásparalízis során átélt megrázó élményeket, ha az ember korábban már hallott a jelenségről és nem éri őt felkészületlenül a bénulás. Ha tudjuk, hogy amit átélünk, csak pillanatnyi ideig tart, a szörnyűséges látomások pedig csupán hallucinációk, sokkal könnyebben elviseljük a kellemetlen érzést.

Mivel az esetek nagy részében az alvási paralízis előfordulása egyszeri, a megelőzésre és a kezelésre vonatkozó tanácsok inkább azokat érdekelhetik, akik ismétlődő izolált alvásparalízisben szenvednek (recurrent isolated sleep paralysis, RISP). Az ismétlődés általában évi, félévi havi alkalmi előfordulást (különösen a fiatal életkori szakaszban) jelent, de vannak olyanok is - igaz, hogy igen kevesen -, akik évek óta, napi rendszerességgel élnek át ilyesmit, akár egy éjszaka során többször is.

Néhány nagyon egyszerű intézkedés bevezetésével jó eséllyel megelőzhetjük az alvásparalízis kialakulását. Mindenekelőtt **kielégítő és rendszeres alvásra** van szükség, kerülni kell a rendszertelen alvást, a késői fekvést és biztosítani kell a jó alvás megfelelő feltételeit: kényelmes fekhely, csendes, sötét szoba stb. Tanácsos **csökkenteni a napközbeni stresszt**, a túlhajszolt életmódot, valamint az alkoholfogyasztást. Kerülni kell a lefekvés előtti bőséges vacsorát, illetve az alvás közbeni háton fekvő pozíciót, mivel a megfigyelések szerint ebben a testhelyzetben a leggyakoribb az alvásparalízis. Súlyosabb esetekben ezt úgy érik el, hogy az alvóruha hátára pl. egy teniszlabdát erősítenek, ami az alvót minden hátrafordulásnál felébredésre és testhelyzetének megváltoztatására készíti

Gyógykezelés

Súlyosabb esetekben, amikor a paralízis hetek vagy hónapok óta rendszeresen ismétlődik, szükségessé válhat **gyógyszerek** alkalmazása. A Prozac típusú antidepresszánsok gátolják a REM alvást, így egyes esetekben az alvásparalízisek számát is csökkentik (bár azt is megfigyelték, hogy a gyógyszer szedésének abbahagyásával vagy egy új gyógyszerre való átállással megint megnőtt az esetek száma). Az imipramin és a clomipramin nevű triciklusos antidepresszánsok - melyeket a narkolepszia kezelésében is alkalmaznak - szintén hatásosak lehetnek.

A gyógykezelés olyan egzotikusabb formái is ismertek, mint a **mágnesterápia**, de ennek általánosan sikeres voltát még nem sikerült bizonyítani. Az valószínűsíthető, hogy ennek az eljárásnak a hatására megemelkedik cirkadián ritmust irányító **melatonin** szintje, tehát egyesek szerint a megfelelő időközönként bevitt melatonin is csökkentheti az alvászparalízis előfordulását. Az igazság azonban az, hogy (akárcsak a narkolepszia esetében) a tökéletes gyógymód egyelőre nem ismert. Azoknak, akik életében a gyakori alvászparalízis jelentős problémát okoz, mindenképpen érdemes egy alvásspecialistát és/vagy neurológust felkeresniük.

Mit tehetünk alvászparalízis közben?

Mivel a megelőző intézkedések nem mindig hatásosak, és jelenleg nincs olyan orvosi gyógymód, amely bizonyítottan csökkentené vagy megszüntetné az alvászparalízis gyakoriságát, érdemes a kérdést pszichológiai oldalról is megközelítenünk.

Először is, tudatosítanunk kell magunkban, hogy az alvászparalízis **a legtöbbünk életében előfordulhat**, még akkor is, ha egyébként egészséges és káros szenvedélyektől mentes életet élünk. Ne lepődjünk meg tehát, ha egyszer arra ébredünk, hogy nem tudunk megmozdulni. Emlékeztessük magunkat arra, hogy mindez ártalmatlan jelenség és hamarosan elmúlik.

Japánban, ahol az alvászparalízis a néphagyományokon keresztül is ismert és gyakori jelenség, a **humort** hívják segítségül: a jelenség gyakran téma a televízió műsoraiban, a vígjátékokban és rengeteg vicc születik róla.

Alvászparalízis közben viselkedjünk nyugodtan, lélegezzünk egyenletesen, relaxáljunk, hiszen a jelenség általában nagyon rövid időn belül véget ér. A bénultság megtörése érdekében meg lehet próbálkozni kisebb mozdulatokkal, illetve ajánlott a **mentális koncentráció** (ez esetben az embernek része lehet az asztrálprojekció és a testen kívüli élmény érzésében). Vallásos emberek esetében egy-egy ima is sokat segíthet.

Sőt, próbáljuk meg élvezni az élményt: ha képesek vagyunk tudatosan úrrá lenni a szorongáson, ha képesek vagyunk a feltörő pánikot elfojtva egyfajta érdeklődő, befogadó attitűddel szemlélni az eseményeket, akkor a hipnagóg hallucinációk és a "gonosz jelenlét" kiváltotta félelem csökken és el is tűnhet, sőt, az alvási paralízis a tapasztalatok szerint akár **tudatos álomba** is átfordulhat.

10. Hallucinációk alvási paralízis közben



Az alvásparalízis közben megjelenő képzeteket összefoglalóan alvásközeli és alvásfüggő (hipnagóg és hipnopomp) hallucinációkként emlegetjük. Nem feltétlenül járnak együtt a bénulással, sőt, néha az alvási paralízistől függetlenül is megjelenhetnek. Néha csak halljuk, néha csak látjuk őket, de előfordulhat, hogy az összes érzékszervünk részt vesz az észlelésben.

E fejezetben a különböző minőségű hallucinációkat mutatom be, kialakulásukra, eredetükre a következő részben kísérlek meg majd választ találni.

Mit értünk hallucináció alatt?

A hallucináció olyan – megfelelő ingerek hiányában fellépő – **érzékelési élmény**, amely a normális esetben történő érzékeléssel megegyező hatású és nem áll a megfigyelő kontrollja alatt. Magyarul sokkal inkább érezzük külső eseménynek, mint pusztán a képzelet termékének, és akaratunktól függetlenül létezik. Megjelenésének minősége szerint többféle csoportba sorolhatjuk:

- teljes hallucináció
- hallucináció
- pszeudo-hallucináció
- illúzió

A teljes hallucinációt egészen valós élményként éljük meg, nincs kétségünk afelől, hogy a valóságot látjuk. A hallucináció is valódinak tűnik, de a figyelmes szemlélőben néhány részlet miatt gyanú ébred az eredetiséget illetően: már felfedezhető benne néhány eltérés a valósággal szemben. A pszeudo-hallucináció nem egyszerűen csak gyanús eltérésekkel rendelkezik, de feltűnő hiányosságokat is mutat. Éteri, "*olyan, mintha*" jellege van, **nélkülözi az igazi élmény részletgazdagságát**. Az illúzió pillanatnyi megtévesztés csupán, egyszerűen egy megszokott inger félreértelmezése.

Hallucinációk alvásparalízis közben

Az alvási paralízissel összefüggő képzetek minősége a tünékeny illúzióktól a valós hallucinációig terjedhet. Egyesek ilyenkor valós élményként élik meg, amit átélnek, mások – *különösen, ha nem először esnek át alvásparalízisen* – képesek arra, hogy észrevegyék a hallucináció és a valóság közötti eltéréseket. **Ha tudjuk, hogy amit látunk/hallunk, csak hallucináció, valószínűleg kevésbé fogunk félni tőle**, az is igaz viszont, hogy mindez a jelenés élénkségére általában kevés befolyással van.

Az alvási paralízis során megjelenő hallucinációkat három csoportba sorolhatjuk:

- Intruder (Jelenlét)
- Incubus (Megnyomó)
- szokatlan testélmények

Az Intruder

Az alvási paralízissel egyidőben átélt hallucinációk közül a leggyakoribb egy jelenlét érzékelése és az ezzel együttjáró félelem. Persze más körülmények között is bárkinek lehet néha olyan érzése, hogy nincs egyedül, annak ellenére, hogy biztosan tudja, senki nincs a körülötte.



Ennek az érzésnek a mértéke a bizonytalan, kellemetlen gyanútól egészen a teljes bizonyosságig terjedhet. Ezeket a benyomásokat általában a sötétséggel, az ijesztő környezettel, az egyedülléttel magyarázzuk és rendes körülmények között hamar napirendre térünk fölötte – de képzeljük el, milyen más ez az érzés akkor, ha éppen bénultan fekszünk az ágyunkban!

Az **egyszerű jelenlét** nem gerjeszt erős érzelmi reakciót, mindössze kellemetlen érzést vagy némi félelmet. Az ember egyszerűen csak „tudja”, hogy valaki vagy valami van a közelében, anélkül, hogy bármely érzékszervével bizonyosságot szerezne róla.

A **figyelő jelenlét** már nem egyszerűen csak „van”, hanem „cselekszik” is. Úgy érezzük, hogy ez a láthatatlan valaki szemmel tart, bámul minket. Az alvásparalízises beszámolók sorában valószínűleg ez a leggyakoribb élmény. Az ember általában sem azt nem képes

megmondani, hogy ki és honnan figyeli őt, sem azt, hogy miért, mindezt azonban általában már határozottan kényelmetlennek tartja, és félelme is egyre erősebb jelleget ölthet.

Jól illusztrálja ezt *Al Cheyne* [21] (az alvásparalízis ismert kutatója) saját élménye is:

...úgy tűnt számomra, hogy a feleségem jött be a szobába. Aztán, amikor kis idő múlva tudatosult bennem, hogy ő nincs ott, egyszerre az általam addig érzett jelenlét is hirtelen fenyegetővé vált. Ekkor, hogy megpróbáljak segítséget kérni valakitől, halk, nyöszörgő hangot préseltem ki magamból. Néhány pillanat múlva lépéseket hallottam: valaki feljött a lépcsőn és belépett a szobába. Arra következtettem, hogy a feleségem közeledik. Úgy tűnt, hogy a lépések megállnak az ágy szélénél és vártam a kezét, hogy megrázza a vállam. Amikor ez nem történt meg, rádöbentem, hogy nincs ott, és ahogy jobban belegondoltam, az is eszembe jutott, hogy a feleségem egyáltalán nem is tartózkodik a házban. Azonnal belém költözött a rémület és egyszerre világosan tudatában voltam a szobában lévő gonosz, fenyegető jelenlétnek.

A **gonosz jelenlét** határozott félelmet vált ki, melyet a benutság és a légzési nehézségek még tovább fokoznak. A rettegés egyesén a halálfélelemig is fokozódhat.

A jelenlét érzékelése mellett gyakran fordulnak elő **hallási hallucinációk** is. Ezek legegyszerűbb formái az **elemi hangok** (búgás, csengés, zúgás, fütyülés, visítás), melyeket gyakran kísérnek különböző testélmények (zsibbadás, remegés, bizsergés, de akár fájdalomérzés is). Általában minél bonyolultabbak a hallucinációk, annál inkább kapcsolódnak a jelenléthez. A nem túl bonyolult **állati** vagy kivehetetlen **emberi hangok** (morgás, vonyítás, suttogás, motyogás), akár értelmes **szavakká** vagy **beszéddé** is összeállhatnak, sőt, egyes beszámolók szerint szerencsés esetben még zenét is hallgathatunk.

A hallási hallucinációknál ugyan ritkábban, de előfordulhat, hogy a jelenlét testet ölt, azaz **látási hallucinációkban** is részünk lehet. Ezek nagy része bizonytalan és nem túl részletes, de akár nagyon meggyőző is lehet. Fontos megjegyezni, hogy itt nem álmoképekről van szó: az ember tudatánál van, képes észlelni a közvetlen környezetet, melyben az oda nem illő látomás megjelenik. Bár az ember – különösen, ha legyőzi a rettegést, – képes kritikusan

szemlélni a hallucinációt és fel tudja fogni, hogy mindaz, amit lát, nem a valóság, a jelenés ettől függetlenül élethű és látszólag önálló akarattal rendelkező entitás marad.

Az Incubus

Az alvásparalízishez kapcsolható hallucinációk közül talán a legismertebb a mellkason érzett erős nyomás, mely testet is ölthet, sőt, meg is támadhatja a bénultan fekvő embert. Mint azt majd később látni fogjuk, a néprajzi és irodalmi leírásokban is talán ez a jelenség érhető leginkább tetten.



Legenyhébb formájában a bénultan fekvő ember **nyomást érez a mellkasán és légzési nehézségek** kel küszködik. A nyomásérzés a test bármely más pontján is megjelenhet, de akár az egész testre is kiterjedhet és erőssége a szorítástól kezdve egészen odáig fokozódhat, hogy az alvó úgy érzi, irtózatosszerű erő nyomja az ágyhoz.

Az élményhez gyakran hallási és látási hallucináció, valamint a jelenlét érzése is társul: az ember mellét vágy más testrészét **nyomó lény testet ölthet**, a végletekig felfokozva a magát teljesen kiszolgáltatott állapotban érző ember rettegését. A hallucináció akár halálfélelembe is kergetheti az alvót azzal, hogy **fojtogatja** a torkát, hatalmas ütések mér a testére vagy egyéb módon „az életére tör”.

Szokatlan testélmények

Az alvásparalízis mellé gyakran társul a **súlytalanság** élménye is, ami az aránylag nyugodt és békés **lebegéstől** kezdve az **emelkedésen** és **süllyedésen** keresztül akár egészen a **repülésig** is terjedhet. Előfordulhatnak **testen kívüli élmények** is: az ember úgy érzi, hogy elhagyja bénult testét és valahonnan kívülről, felülről szemléli azt (ez az **autoszkópia** jelensége). Ezek a testélmények néha igen zavarba ejtők is lehetnek, egy későbbi fejezetben részletesebben is foglalkozunk velük.

Általában az alvásparalízis közben csak nagyon ritkán jelenik meg az összes hallucináció, sőt, akár el is maradhatnak. Az esetek nagy részében a bénultság mellett a félelem a leggyakoribb kísérőjelenség, és míg a bénult alvók többsége csak egy láthatatlan jelenléttől retteg, ritkább esetben mások egész éjjel démonokkal küzdenek, átélve a hallucinációk összes formáját. Sőt, azok a szerencsés kevesek, akik a testi bénultságból rögtön a lebegés és

a testen kívüliség állapotába jutnak, egyenesen boldog és felszabadító élményként írják le az alvászparalízist.

11. Alvásparalízis a művészetekben



A néphagyományokhoz hasonlóan az irodalomban és a képzőművészetben is jól felismerhető nyomokat hagy az alvásparalízis. Gondoljunk bele egy pillanatra: az emberek harmada-negyede életében legalább egyszer találkozik ezzel a jelenséggel. Miért lenne ez az arány más az írók, költők, festők és egyéb híres személyek esetében?

Biztosak lehetünk benne, hogy rengeteg művészi alkotás ihletésében szerepet játszott az éjszakai bénultság. Az utókor számára némely esetben kevésbé, máskor pedig nyilvánvalóan felismerhetőek az erre utaló jelek. Ez utóbbiakra következzen most néhány példa.

Luthert Márton [22], a református vallás megalapítóját a feljegyzések szerint gyermekkorától kezdve látogatták ördögök, rossz szellemek és démonok. Maga mesélte, hogy wartburgi tartózkodása alatt az ördög gyakran zaklatta, ő pedig imádkozással, énekléssel vagy nagyon drasztikus módszerrel: a tintatartó elhajításával védekezett ellene.



Asztali beszélgetések c. művében található a következő visszaemlékezés, melyben, ha az alvásparalízisre jellemző bénultságra nem is, de az elalvás közbeni **hipnagóg hallucinációkra** igen könnyen ráismerhetünk.

Amikor anno 1521 Wormsból elindultam, Eisenachban elfogtak, és azután Wartburg várában, az én Pathmoszomban ültem, távol minden embertől, egy szobában, s nem jöhetett hozzám senki, csupán két nemesfiú, kik napjában kétszer ennem-innom hoztak. Mármost ők vettek nekem egy zsák mogyorót, amelyből időnként eszegettem, és a zsákot egy ládában tartottam elzárva. Amikor egyik éjjel feküdni készültem, levetkőztem és világot oltottam, bementem a hálókamrába s ágyba bújtam: akkor jöttek a mogyorók, átröppentek fölöttem, egyik a másik után koppant a gerendán, az ágyamnál zörömböltek, de nem törődtem velük. Amikor egy kicsit elaludtam, akkora dörömbölés támadt a lépcsőn, akárha csak öt tucat hordót gurigáznának alá, pedig tudtam, hogy a lépcső láncokkal és vasakkal el volt rekesztve, hogy senki föl nem jöhetett, hát még annyi hordót le nem guríthatott.

A *Rómeó és Júlia* [23] 1. felvonásának 4. színeben *Mab királyné* jellemzésében ismerünk rá az alvászparalízisre.

*Boszorka ő, a lányt, ha háton alszik,
Megnyomja, terhet bírni így tanítja,
Hogy jól feküdjön majd asszony-korában.*



Shakespeare tündérkirálynője később még több író és költőt megihletett, köztük *Shelley* [24]-t is (*Queen Mab: A Philosophical Poem* [25]).



Melville [26] 1851-ben megjelent híres regényében, a *Moby Dick*-ben a bénultság és a félelem plasztikus leírásával találkozunk.

Furcsa érzéseim voltak. Hadd magyarázzam meg. Jól emlékszem, hogy gyerekkoromban valami hasonló történt velem, azt azonban, hogy valóság volt-e, vagy álom, sohasem tudtam egészen eldönteni. A következő történt: Valami gonoszságot műveltem - azt hiszem, fel akartam mászni a kéményben, ahogy azt néhány napja egy kis kéményseprőtől láttam -, és mostohaanyám -aki valamilyen oknál fogva állandóan vert vagy vacsora nélkül küldött lefeküdni -, mostohaanyám lábamnál fogva lerángatott a kéményből, és ágyba parancsolt, bár még csak délután két óra volt s június huszonegyediké, féltekénken az év leghosszabb napja. [...]

Órák hosszat feküdtem ébren, és sokkal jobban kínlódtam, mint azóta bármikor az elkövetkezendő súlyos balszerencsék idején. Végül zaklatott, lidérces kábulatba zuhantam, s lassan felébredve - félálomban lebegve - kinyitottam a szemem, s a szoba, mely előbb még napfényben fürdött, most beburkolózott a külső sötétségbe. Azonnal reszketés rázta meg egész testemet; semmit sem láttam, semmit sem hallottam, de mintha egy természetfeletti kéz fogta volna az enyémet. Karom a takarón feküdt, s a titokzatos, elképzelhetetlen, néma fantom, akié a kéz volt, mintha szorosán ott ült volna ágyam mellett. Mintha évszázadokon át feküdtem volna ott, a

legiszonyúbb félelembe dermedve, s nem mertem visszahúzni a kezem, s egész idő alatt mégis azt gondoltam, hogy a szörnyű varázs megtörne, ha csak egy hüvelyknyit is arrébb tudnék mozdulni. Nem tudom, hogyan szállt el belőlem végül is az ébrenlét; de amikor reggel felébredtem, borzongva emlékeztem vissza az egészre, és utána napokon, heteken, hónapokon át gyötrelmes tünődésekbe veszve próbáltam megmagyarázni a rejtélyt. Sőt, még a mai napig is gyakran eltöprengek rajta.)



Az irodalomtörténet legtöbbet idézett alvászparalízis leírása kétségkívül *Guy de Maupassant* [27] nevéhez fűződik. A világhatású francia realista széppróza meghatározó alakja mindössze negyvenéves volt, amikor elméje elborult, s három évvel később meghalt egy elmeegógyintézetben.

Utolsó éveiben, ahogy idegbaja egyre inkább elhatalmasodott, novelláiban előbb megjelentek, majd megsokasodtak a rejtelmes, félelmetes, kísérteties elemek. Hátborzongató fantasztikus novellái túlléptek a valóságon. Ezek közé tartozik az 1886-ban megjelent *Horla* is, melyet olvasva nem lehet kétségünk afelől, hogy *Maupassant* személyesen is átélte azt, amit végül papírra vetett.

Alszom... sokáig alszom... két-három óra hosszat... majd elkap egy álmom... nem, nem is álmom... lidércnyomás! Érzem, hogy az ágyamban fekszem és alszom... érzem és tudom. és azt is érzem, hogy valaki közeledik hozzám, néz megtapogat, az ágyamra ül, a mellemre térdel, átfogja a nyakamat és szorítja... minden erejével szorítja... meg akar fojtani.
És védekezem, lenyűgöz az álmokban megbénító gyötrelmes tehetetlenség; kiáltani szeretnék - nem tudok; mozdulnék - nem tudok; irtózatossággal, lihegve próbálok megfordulni, ledobni magamról a lényt, aki agyonnyom és megfojt - nem tudok megfordulni!
S hirtelen felébredek, félőrülten, verítéktől elborítva. Gyertyát gyújtok. Egyedül vagyok.

Ha a festészetben kutatjuk az alvászparalízis nyomait, a 18. század végén, 19. század elején élt svájci festő, *John Henri Fuseli* [28] alkotásai már az első percben megragadják figyelmünket. *H. P. Lovecraft* [29] egyik novellájában (*Pickmann modellje*) így ír róluk:

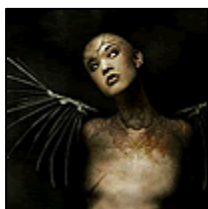
Magának nem kell magyaráznom, hogy egy Fuseli miért okoz valódi borzongást, míg egy olcsó rémtörténetborítón csak nevetünk. Van valami, amit azok a fickók észrevettek - valami, túl az életen -, amit velünk is képesek megláttatni egy pillanatra.

Többek között *Fuseli* neoklasszicista képei teremtették meg a kb. 1770 és 1830 között virágzó ún. *gótikus horror* nevű irányzatot. A tudatalattira és az elfojtott félelmekre koncentráló új stílus persze nem csak a festők fantáziáját ragadta meg, az irodalomban is jelen volt; *Mary Shelley* 1818-ban publikálta *Frankenstein* című regényét. Az irányzat valószínűleg *Sigmund Freudra* és a pszichoanalízis elméletére is nagy hatással volt, hiszen *Fuseli Rélmálom* című képének reprodukciója a pszichoanalízis úttörőjének bécsi dolgozószobájában függött. A festmény jól láthatóan magán viseli az alvászparalízis szinte összes jellemző jegyét.

Természetesen napjainkban sincs ez másként: *Sheryl Crow* [30] egy, a *Rolling Stone* magazinnak 1996-ban adott interjúban beszélt többek között depressziójáról és alvászparalízis élményeiről:

It's a bizarre and twisted feeling where you feel completely paralyzed. You are sure you are going to die.

12. Alvásparalízis mítoszokban és néphagyományban



Nem kell sokáig kutatnunk, ha a történelemben vagy az egyes népek hagyományában az alvásparalízis és a hipnagóg hallucinációk nyomait keressük. *David J. Hufford* [31] megfogalmazása szerint "az alvásparalízis során egyébként mentálisan ép emberek zuhannak át egy bizarr, meghökkentő, alternatív világba".

Az is törvényszerű, hogy egy olyan jelenség esetén, ami ennyire látványosan ellentmond a logikának és a mindennapi tapasztalatnak, a tudományos ismeretekkel nem rendelkező emberek a kulturális gyökerekhez, a gonosz lényekkel kapcsolatos hiedelmekhez fordulnak vissza. Sőt, az is könnyen elképzelhető, hogy egyes hiedelmek eredetét egyenesen az alvási paralízisben kell keresnünk.

Alvásparalízis más népek kultúrájában...

Nagyon sok nép kultúrájában felfedezhető az alvásparalízis leírása, különösen azokon a helyeken, ahol amúgy is gyakran fordul elő. A jelenségre adott magyarázat persze kultúránként különbözőképpen alakult és fejlődött.

Keleten, Indonéziában az alvásparalízis neve **tindihan** (lesúlyozva lenni), és általában szellemek támadásának tartják. Japán megfelelője a **kanashibari** (drótkötéssel megkötözve lenni). A Karib-tenger térségében, St. Lucia szigetén a **kokma**, a halott csecsemők szelleme rémisztgeti és fojtogatja az alvó embereket. Thaiföldön és Koreában a jelenségnek több neve is van: **phi um** (rátelepszik a szellem), **phi kau** (megnyomja a szellem), és **ka wi nulita** (ollóba szorítva). A filippínóknál éjjel az **urum** és a **ngarat** kellemetlenkedik gyakorta. Laoszban az éjszakai ijesztő szellem neve **dab** (rémálom), **tsog** (gonosz szellem) vagy **tsog tsuam** (gonosz szellem, aki összenyom, megfojt, beborít). Egy laoszi leírás igen szemléletesen adja vissza az alvásparalízis lényegét:

Hallgatóznál, de nem hallasz semmit; megszólalnál, de egy hang sem jön ki a torkodon, kiáltnál, de nem tudsz; úgy érzed, hogy haldokolsz, legszívesebben

elmenekülnél, de nem tudsz. Csak fekszel az ágyban és összezsínálod magad a félelemtől.

Északon, az eszkimóknál a bénult áldozatot megnyomó szellem neve **agumangia (Inupik)** vagy **ukomiarik (Yupik)**.

A nyugati kultúra irodalma szintén számos helyen utal az alvászparalízissel járó hallucinációkra, mindezt persze a mitológia ködébe burkolva. A legtöbb esetben egy éjszaka közepén támadó, néven nevezett, alakváltó lény köré csoportosulnak a történetek. Az ókori Rómában gyakori vendég volt éjjelente egy félig ember, félig szörny, alvókat megnyomó lény, az **incubus** (női megfelelője a **succubus**). Szintén ilyen rossz szándékú, mellkast nyomó teremtmény a német **mar** vagy **mare**, az óangol **maire**, az ónorvég **mara**, a görög **ephaltes**, a cseh **muera**, a francia **cauchmar**, a spanyol **pesadilla**, a lengyel **zmora**, az óír **mar** vagy **mor**. A régi európai emberek általában több képzelt lényt is társítottak a jelenséghez: a németek ismerték az alvókat megnyomó **boszorkányokat** (hexendrücken) és az **elfeket** (alpdruck), az ókori görögök pedig a **pnigalion**-t (fojtogató) és a **barychnas**-t (nehezen lélegző).

A gonosz jelenléte általában nőneműként képelték el. Új-Fundlandon ismert az **Ag Rog** (Old Hag, vén boszorkány), aki megnyomja a háton fekvő emberek mellkasát, néha pedig fojtogatja is őket. A Közel-Keleten e lény neve **Ardat lili** vagy **Lilitu**, aki szintén éjszaka támad rá az alvókra. Őse a héber **Lilith**, aki egyes apokrif történetek szerint Ádám első felesége volt és tőle származnak a démonok is.

... és a magyar néphiedelemben

A Magyar Néprajz 7. kötetéből megtudhatjuk [32], hogy az egész magyar nyelvterületen ismert ma is valamilyen „nyomó” szellemlény, aki/ami egyértelműen felelős a különböző éjszakai rosszullétekért (légzési nehézségek, gyomorbántalmak, pollúció, rossz álmok). Jellemző a hiedelmekre, hogy gyakran nem konkretizálódnak semmilyen megnevezett rossz lényben: az élményelbeszélések szerint „nyomják”, „nyomták a rosszak” az embert. E rosszullét gyakori elnevezése volt a **lidércnyomás**, de ez nem jelenti azt, hogy maga a „nyomó” lény a **lidérc** lett volna.

Az éjszakai nyomást legáltalánosabban a **boszorkánynak** tulajdonították. A néprajzi kutatások során tisztázódott, hogy eredetileg létezett a magyarság múltjában egy vagy több természetfeletti nyomó lény, ami később a boszorkány alakjába olvadva annak

alakváltozatává lett. A bolgár-török eredetű boszorkány elnevezés (jelentése 'nyomó') és a személytelen **lidércnyomás** egyaránt e nyomó lény emlékét őrzi.

A „nyomás” rendszerint éjszaka történt. Ha ilyenkor érzékelték valamilyen „lényt”, az láthatatlan volt, vagy állatalakban jelent meg. A nyomó lény az emberre ráült, aki ilyenkor nem tudott megmozdulni, nem kapott levegőt, verejtékezett. A „nyomó” lény a zárt ajtón is keresztülhatolt, a kulcslyukon át is bejött, könnyen változtatott alakot, láthatatlanná tudott válni. A nyomásnak tartós hatása is lehetett: másnapi rosszullét, gyengeség.

A „nyomó boszorkány” látogatását megelőzendő **kést-villát** szúrtak az ajtófélfába, vagy **seprűt** támasztottak az ajtóba. A **gatyamadzag** – amely a magyar néphit univerzális rontáselhárító eszköze – segítségével a nemkívánatos éjszakai látogatókat jelképesen csapdába is lehetett ejteni.

Az ország északkeleti részén ismert **nora** a magyar néphit egyetlen néven nevezett nyomó lény, mely azonban szláv nyelvterületről származik (ottani neve **mora**) és vámpírszerű vonásokkal rendelkezik. „Nyomó” démon, amely az emberek mellét szopja éjszaka, halott emberből lesz; olykor keresztleletlenül meghalt vagy halva született csecsemőből, de nem igazi vámpír, azaz nem sírjából kikelő holttest. A magyar nora a vámpírnak kissé „szelídített” változata: csak tejjel táplálkozik, vért nem szív; csak kísértet és nem sírjából kikelő élő holttest-vámpír.

A nyomó lényekre vonatkozó hiedelmek – élményelbeszélések formájában – mindmáig meglehetősen elevenek a magyar néphitben. Ez is azt támasztja alá, hogy kialakulásuk oka az alvászparalízis lehet. Ez a többség számára még ma is ismeretlen és megmagyarázhatatlan jelenség továbbra is életben tartja a nyomó lényekkel kapcsolatos ősidőkből származó hiedelmeket.

Földönkívüliek vagy paralízis?

A modern társadalomban élő ember rég elvesztette ősi, kulturális gyökereit, de az alvászparalízist továbbra is időről időre átéli. Nem meglepő tehát, ha azt feltételezzük, hogy kénytelen új magyarázatot keresni erre a számára továbbra is riasztóan ismeretlen jelenségre.



Richard McNally [33] és *Susan Blackmore* [34] pszichológusok véleménye szerint az alvászparalízis modern értelmezését a **földönkívüli elrablásokról** szóló történetekben találjuk meg. Mitagadás, az elrablásokról szóló beszámolók a legtöbb esetben furcsamód hasonlóak: a szemtanúk felvillanó fényeket látnak, zúgó, csengő hangokat hallanak, pánikba esnek, testük pedig teljes mértékben bénult, csak a szemükkel képesek követni az eseményeket. Az áldozatokat különös, sokszor nem emberi alakok veszik körül, akik különféle vizsgálatokat végeznek rajtuk.

Az állítólagos elrablások túlnyomó része alvás közben történik, valamint az ekkor tapasztalt hangok, illatok, a bénultság és a lebegés érzése, a közeledő idegenek miatt érzett rémület feltűnő hasonlóságot mutat az alvászparalízis mellett jelentkező hallucinációkkal - különösen, ha figyelembe vesszük, hogy a súlyos mértékű hallucinációk éppen olyan élénkek tudnak lenni, mint a valóságban átélt élmények.

13. Lilith mítosza és az alvászparalízis

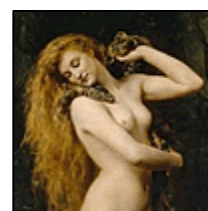


Az alvászparalízisnek -mint a legtöbb pszichés eredetű jelenségnek- számos értelmezési szintje létezik. Szó volt a fiziológiai szintű magyarázatról, a pszichológiai megközelítésről, van azonban egy harmadik szint is, mely meglátásom szerint a jelenség legizgalmasabb olvasatát képezi.

A tudósok által kutatott bio-kémiai elváltozás szép és jó, de semmit nem mond az élmény jellegéről, a rettenetről, melyet a szenvedő alanyok kénytelenek elviselni. Nos, ezt az űrt plasztikusan kitölti a jelenség mitológiai háttere...

A kezdetek

A zsidó hagyomány szerint Ádám eredeti felesége, női fele nem Éva, hanem a fekete hajú, bódítóan gyönyörű Lilith volt. A kezdetek kezdetén Ádám együtt élt ezzel a tüneménnyel, kinek a legenda szerint szépségénél csak a függetlensége, szuverenitásra való törekvése volt nagyobb.

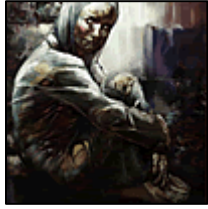


Különlegesnek gondolta magát, olyan lénynek, ki senkihez nem hasonlítható, kit nem lehet egy szinten emlegetni Ádámmal. Lilith megtagadta, hogy férjével egyenrangúnak tekintse az Úr, ellenállása a szexuális aktus egyes formáival szemben is megnyilvánult: *ellenezte, hogy közösülés közben ő legyen alul.*

Ellenállása miatt **Lilithet Isten száműzte a paradicsomból**, amit Ádám -tekintettel a női adottságaira- nem helyeselt. Az ősi szépség azonban ellenállt. Nem kívánt a paradicsomi együgyűségben megmaradni, nem akart Isten és ember által felállított szabályok szerint létezni. Lilith függetlenségi törekvéseinek eredményeképpen **demonizálódott és száműzötté vált**.

Lilith ezt követően a Gonosz egyik jelképévé vált. Idővel olyan neveket kapott, mint az éjszakai boszorkány (*night hag*), éjszakai szörny (*night monster*), a vámpírok úrnője. Lilithet azonban mindenekelőtt a succubik királynőjeként tartjuk számon.

Isten a fekete hajú szépség száműzését követően megteremtette Ádám odaadó Éváját. A régi, női-férfiúi egyenrangúságra épülő modell megbukott, így az új idea az alárendelt női szerepről, középpontban álló férfiúi princípiumból állt.



Ádám ex-neje ez idő alatt igazi **alvilági démonná lett**, egyre mélysegebb gyűlöletet táplált az ember és Isten iránt. Lilith az élet tagadójává, csecsemők és anyák rettegett mészárosává lett. Egyes tradíciók szerint Lilith volt az a démon, aki a bűnre csábította Évát az alma megízlése révén. Ugyancsak az ő nevéhez fűzhető Káin bűnöző, testvérgyilkos hajlama.

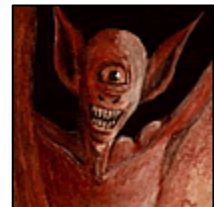
Éjszakai rettenet

Ádám Évától való elszakadása a férfit sebezhetővé tette az éjszakai lidércsel szemben: Lilith az éjszaka leple alatt horrorisztikus-erotikus álmokkal *ajándékozta meg* ex-férfjét. A démoni lény **fokozatosan kiszívta az életerőt a tehetetlen, alvó emberből**. Sok légió démon született Lilith erőteljes éjszakai támadásainak eredményeképpen. A sötét anya elszabadította gonosz gyermekeit, a lilineket: így született meg a succubus legendája.

A rabbi szövegek szerint Lilith az idők végezetéig kísérteni fogja az embert. Lehetséges, hogy Lilith személye manapság is beárnyékolja hétköznapijainkat?

Popobawa – a zanzibári zaklató

Zanzibár szigetén egy denevérszerű fülekkel és szárnyakkal ellátott lény tartja rettegésben a férfiakat. Popobawa-ról van szó, a a Küklopsz-szerű törpéről, ki az éjszaka leple alatt belopózik a védtelen ember ágyába, szodomizálásra kényszerítve őt. *A szkeptikusokat előszeretettel támadó* Popobawa elérte azt, hogy **a sziget lakói nagy számban félik személyét ...**



Carpenter idézi napjaink egyik áldozatát, *Mjaka Hamad*-ot:

Éreztem, hogy valami rámtelepszik. Olyan volt, mintha hang nélkül sikítanék... Azt gondoltam, hogy Popobawa látogatott jött el hozzám, hogy valami szörnyű, szexuális aktust hajtsen végre rajtam. [35]

A szörny arra kényszeríti megalázott áldozatát, hogy terjessze a világban az Ő jelenlétét. Ellenkező esetben fenyeget, ismét megjelenik egy újabb erődemonstrációra, hogy bebizonyítsa hatalmát.

A támadások annyira élethűek, hogy sok áldozat **gyakran törött csípővel és más sérülésekkel kerül a sürgősségre**. Előfordul, hogy családok alszanak egymáshoz lapulva házaik előtt, védve azt a szörny támadásaitól. Még azok a szigetlakók, akik nem hisznek a szörny létezésében, belátják, hogy a megfélemlített szemszögéből átélt, valós élményről van szó.

A támadó arcai

Szó volt már az incubus-succubus jelenségekről. Az incubus egy férfi nemű démon, ki az éj leple alatt szedi áldozatait. A succubus az incubus női megfelelője. Mindkét teremtmény rendelkezik **a formaváltás képességével, így sokan az incubust és succubust ugyanazon lénynek tartják**. Egyesek szerint éppen Lilith embergyűlölő megnyilvánulásáról van szó. Vagy lehet, hogy *az elszabadított fiai hajtják végre ezen szörnyűségeket?*

Az évszázadok során az incubus és succubus jelenségek nagyon sokféle formát öltöttek. A különböző vámpír-legendák a Lilith mítoszból származtathatók: Ádám első felesége nemcsak a vámpírok királynője, de a vámpírok őse is. A néphagyomány szerint a vámpírok a succubusokhoz hasonlóan **korlátozzák áldozataik szabad akaratát, elvakítják nemiségükkel és kiszívják életerejüket**.

Sokan úgy gondolják, hogy az ún. UFO-rablás jelenségek az incubus/succubus modern megnyilvánulásai. **A kultúránk átalakulásával szörnyeink is változnak**. Az alvásparalízisben megjelenő támadások lényege azonban mindig ugyanaz. Az évszázadok során sok millió ember kultúrától és származástól függetlenül szenvedő alanya volt az éjszakai támadásnak. Úgy tűnik a kollektív tudattalanunkban él egy mítosz, mely éberem vár arra, hogy meghatározza éjszakáinkat...

14. Démonok bennünk?

Mindig foglalkoztatott a démonológia. Az alvásparalízis kapcsán szembesültem a kérdéssel, hogy incubusról, démoni támadásról, vagy pszichés állapotváltozásról, esetleg némi neurológiai kibillenésről szól az éjszakai látogatás? Minél többet foglalkoztam a különböző nézőpontokkal, annál inkább meggyőződéssé érlelődött bennem a sejtés, hogy a **vagylagos viszony helyett és-ben kell gondolkodnom.**



Egyszerre agyi elváltozás, tudatállapot módosulás és démoni támadás az alvásparalízis jelensége. Attól függ, hogy milyen referenciarendszerben vizsgáljuk a kérdést.

A horkoló hardver

Ugyanezzel a problémakörrel szembesültem a tudatos álmaim során: képtelen voltam megemészteni az élményt, hogy **a belőlem lévő álomalak tőlem független lényként társalog, bunyózik, gúnyolódik velem.** Miközben fejem a párnán pihen, egy másik térben, másik valóságban tapintok, látok, ízelek és hallok. A hardver passzívan horkol, miközben a szoftver párhuzamos valóságban éli világát.

Meggyőződésem, hogy a mítoszok világa a pszichés jelenségek fenomenológiájáról lényegesen többet mond, mint a mai redukcionista pszichológia. **Ahhoz, hogy megértsem és megéljem a személyes történetemet (Coehlo), sokkal inkább mítoszokra, mint kognitív pszichológiai ismeretekre van szükségem.** Foglalkozhatok a kognitív funkciók agyi leképzésének vizsgálatával, ezzel azonban soha nem kerülök közelebb a lelki történések alapvető megértéséhez!

Démonkonnotációk

A néphagyományban, vallásokban és mítoszokban a démon valamiféle természetfölötti lényt, többnyire malefikus, ördögi szellemet jelöl. Ez a negatív töltetű fogalom különös módon az irodalomban gyakran pozitívan jelenik meg. Hétköznapi nyelven ha azt mondjuk valakiről, hogy démoni, vagy démonok által megszállt, egyértelműen negatív, sőt ördögi többletjelentést gondolunk mögé.

A megfigyelhetetlen én

A démonok legüdvösebbnek tűnő értelmezési kontextusa Jung tollából származtatható. Neki sikerült pragmatikus keretek között olyan sikamlós fogalmakat megragadnia, amitől minden felvilágosodott értelmiségi hátrahőköl, vagy kajánul elmosolyodik. Jung tudományos hozzáállása a szellemi jelenségek vizsgálatára vonatkozóan rendkívül egyszerű alaptételre épült: a tudományos megfigyeléshez megfigyelőre és megfigyeltre egyaránt szükségünk van [36]. A lélek tanulmányozásakor a megfigyelő és a megfigyelt egyetlen egységet képez, következésképpen lehetetlenné válik a tudományos vizsgálat. Ebből adódóan nem mondhatunk semmit a lélek szubsztanciájáról! Nem tudhatjuk, hogy a lelki jelenségek háttérében az idegrendszeren túl létezik-e valamiféle kvázi-anyagi szubsztancia, melyet vizsgálhatunk. Nem tudhatjuk, mert nem figyelhetjük meg.

Léteznek, mert kigondoltam őket

Jung nemes egyszerűséggel félretette a szellem-test filozófiai problematikáját, ehelyett azt vizsgálta, hogy miféle kapcsolat van az álmok és az évezredek óta bűvópatakként felbukkanó mítoszok között. Szisztematikus vizsgálódásainak eredményeképpen létrehozott egy vonatkoztatási rendszert, melyben minden időtálló lelki jelenség körülírható. A démonok esetében sem az a kérdés, hogy tőlünk független lények futkorásznak-e valahol az éterben arra várva, hogy váratlan pillanatokban lecsapjanak ránk. Amit vizsgálunk kell, hogy **milyen tudatállapottal, érzelmi átéléssel hozható összefüggésbe a démon-élmény**, legyen az alvásparalízis, vagy habzó szájú megszállottság, esetleg egyéb komplex hallucináció.

Szubjektív idealista nézőpontomból adódóan nem tulajdonítok jelentőséget a kérdésnek, hogy léteznek démonok, vagy sem. Léteznek, mert kigondoltam őket, s mert álmom során találkoztam a kihízalt, tőlem függetlennek tűnő lényvel... **Aki látja, az nem kérdezi, hanem tudja, hogy szubjektív valóságának szerves része.** Függetlenül attól, hogy mit mond az agyturkász.

15. Alvásparalízis - ajánlott irodalom



Az előző fejezetekben megpróbáltuk részletezni az alvásparalízis jelenségét. A teljességre azonban csak törekedni tudtunk: bizonyára lesz több olyan kérdés, melyre az olvasó nem kapott választ. Az is lehet, hogy a téma iránt különösen érdeklődőknek nem lesz elég ez a rövid, összefoglaló jellegű írás és saját maguk szeretnék utánaolvasni a jelenségnek.

Ahogy a cikkösszeállítás, az alábbi irodalomjegyzék sem lesz teljes – az alvásparalízisről számos angol nyelvű oldalon olvasható hosszabb, rövidebb összefoglaló. Ide igyekeztem a legteljesebb, legátfogóbb forrásokat összeválogatni. (Az online változatban [47] jelöltük az egyéb, itt nem szereplő forrásokat is, pl. Egyes illusztrációk esetében.)

Általános összefoglalók

Rövid, de mégis alapos összefoglaló leírást tartalmaz a **Wikipedia** „**Sleep paralysis**” szócikke [5], valamint a **BBC h2g2** megfelelő oldala [37]. Mindkét online enciklopédiát az olvasók szerkesztik, ezért néha megkérdőjelezhető az írások hitelessége. Az alvásparalízisről szóló részek azonban számomra többszöri olvasásra is megbízhatónak tűnnek, az átlagolvasó számára is érthetően összegzik a legfontosabb tudnivalókat. Ráadásul közepes angoltudás már elegendő a szöveg megértéséhez.

Tudományos jellegű források

Az alábbi oldalak áttanulmányozásához már komolyabb nyelvtudás szükséges, valamint nem árt, ha az olvasó ismeri a **pszichológia** és a **neurológia** alapfogalmait. Ha azonban valaki veszi a fáradságot és áttanulmányozza ezeket a leírásokat, részletesen megismerkedhet az alvásparalízis és a vele együttjáró hallucinációk kutatásának legújabb eredményeivel. Októberi cikksorozatom lényegében ezeken a forrásokon alapult.



- Al Cheyne: Sleep Paralysis Page [38] – a Waterloo Egyetem pszichológia professzorának honlapja elsősorban a **hallucinációk** élményszerű leírása és

osztályozása miatt érdekes. A tanulmány végén közölt bibliográfia talán a neten a témában található legrészletesebb **forrásgyűjtemény** .

- Terrillon & Marques-Bonham: Recurrent Isolated Sleep Paralysis [39] – az 1998-ban közölt tanulmány **neuropszichológiai** és **neurokognitív** oldalról közelíti meg az alvászparalízist. Bővebben foglalkozik a **testenkívüli** illetve a **halálközeli élmény** néven ismert paranormális jelenségekkel is.
- Jorge Conesa: Sleep Paralysis and Lucid Dreaming [40] – Conesa nem csak tanulmányozza az alvászparalízist, hanem fiatal kora óta rendszeresen át is éli azt, és eredményesen használja fel a **tudatos álmodás** elérésében.
- Susan Blackmore: Abduction by Aliens or Sleep Paralysis? [41] – az angol pszichológusnő szerint a **földönkívüliek** által végrehajtott éjszakai látogatások és **elrablások** mögött valójában az alvászparalízis élménye keresendő.



Természetesen nem csak az interneten találhatunk témába vágó olvasnivalót. Egyetlen alvászparalízist kutató szakember könyvtárából sem hiányozhat **David J. Hufford** 1982-ben megjelent úttörő jellegű munkája, melyben az újfundlandi **Vén Boszorkány (Old Hag)** hiedelmen keresztül közelíti meg az alvászparalízist, elsősorban pszichológiai és néprajzi szemszögből [42].

A fentebb már említett **Jorge Conesa** 2004-ben megjelent könyve a második olyan tanulmány, amely könyvnyi terjedelemben foglalkozik a jelenséggel. Tartalmazza a kutatásban elért legújabb eredményeket és bővebben foglalkozik az alvászparalízis és a **tudatos álmodás** kapcsolatával is [43].

Aki az alvászparalízis lehető legfrissebb szakirodalmában szeretne elmélyedni, látogasson el a **National Library of Medicine** honlapjára [44], és ott **PubMed** nyilvános adatbázisában [45] keressen rá a sleep paralysis kifejezésre. Itt ugyan csak a cikkek rövid összefoglalóját olvashatja el, de a teljes szövegű változat beszerzésében – némi térítés ellenében – bármelyik egészségügyi szakkönyvtár segítséget nyújt.

Irodalom magyar nyelven

Az alvásparálizisról **magyarul** összefoglaló jellegű, hosszabb leírást eddig sem a neten, sem nyomtatott forrásokban nem találtunk. Ezt a hiányt reméli, ha nem is betölteni, de némileg pótolni a <http://www.crescendo.hu> [46] az eddig és ezután közölt összeállításokkal, valamint a <http://ishmael.freeblog.hu> [47], ahol a jövőben az alvásparálizissal kapcsolatos legújabb kutatási eredményeket szándékozom összegyűjteni.

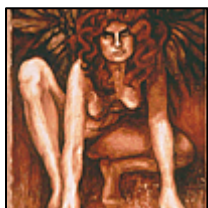
Az **alváskutatás** és azon belül a **narkolepszia** irodalma viszont örvendetes módon itthon is egyre bővül. Itt elsősorban azt a néhány könyvet szeretném megemlíteni, amelyek az idegen nyelvű oldalak fordítása és a cikkek összeállítása közben a leginkább segítségemre voltak:

- Szűcs Anna: Narcolepsia – Ablak az alvásra [48]
- Szirmai Imre: Neurológia – Egyetemi tankönyv [49]
- Novák Márta, Bódizs Róbert: Az alvás- és ébrenléti zavarok diagnosztikája és terápiája [50]
- Bódizs Róbert: Alvás, álom, bioritmusok [51]
- Paul Tholey, Kaleb Utecht: Alkotó álom [52]

A netes keresgélést érdemes az Alváscentrum [17] honlapján vagy az <http://alom.lap.hu> [53] linkgyűjteményében kezdenünk. A tudatos álmodással önálló oldal foglalkozik [54], az Index Fórumának hasonló című topikja [55] pedig rengeteg alvásparálizises élménybeszámolót is tartalmaz.

16. Az alvásparalízis értelmezési szintjei - összegzés

A pszichoanalízistől a mítoszokig



Freud úgy gondolta, hogy az álmok a psziché primitív részei és a felettes én közötti feszültségekből táplálkoznak. Ott, ahol a morál rátelepszik az egyénre, az ösztönök képtelenek normális keretek között megnyilvánulni. A kitartó, hosszú ideig tartó elfojtás eredményeképpen a meg nem élt belső energiák felgyűlnek, és egyre nagyobb erővel próbálják áttörni az erkölcs által emelt falakat. Ilyen körülmények között az ösztönök a legváratlanabb módon türemkednek a tudat mezejébe.

A mítoszokat mi teremtjük. A bennünk lévő princípiumok, vagy jungi nyelven archetípusok, a legkülönbözőbb formákat ölthetik a kulturális közegtől függően. A középkor emberei démonokat láttak mindenfelé, ma már félelmeink gyakran *konspirációs elméletek formájában, UFO rablásokban, vagy egyszerű biokémiai elváltozásokban* nyilvánulnak meg. A mozgatórugó ugyanaz, csak a forma változott.

Régen Vatikán, ma Hollywood az Úr.

Néhány évvel ezelőtt egy New York-i nővér, háromgyerekes anya incubus támadásról számolt be. A támadóját egy kis, szőke fiúként írta le.

„*Mintha a Children of the Damned* [56] hőse fojtogatott volna a mellemre tapadva” – magyarázta az áldozat. A törékeny kisfiú összemérhetetlenül



erősebb volt nála, nagy nyomást gyakorolt a nyakára és a felső testére. Tipikus alvásparalízises tünetekről számolt be, légzészavar, mozgásképtelenség, gonosz jelenlét érzékelése, minden, ami kell!...

Ha engem látogatna meg, vonásaiban vélhetőleg felismerném az Exorcist [57] „hősét”...

Lilith szelleme ismét köztünk van tehát, abban a formában, ahogyan megteremtjük magunknak! Gondolatainknak, világképünknek, mérhetetlen ereje van: **ami nappal szétfoszló fantáziakép, az éjszaka megelevenedő valósággá válik.**

Ahhoz, hogy megértsük az alvásparalízist, tudnunk kell a fiziológiai háttérrel, a pszichológiai magyarázatról, de a mitikus háttérrel is. Minél többet tudunk a jelenségről, annál inkább képesek leszünk uralni azt, és annál nagyobb valószínűséggel fogjuk átélni a jövőben.

A jelenségnek számos megnevezése létezik: hívhatjuk incubus támadásnak, alvásparalízisnek, démoni erőnek, UFO-rablásnak, lényegét tekintve azonban ugyanarról van szó. Világképünk, alapvető hozzáállásunk és tudásunk fogja meghatározni azt, hogy minek nevezzük.

A gondolat teremtő ereje

Az elmúlt időszakban többet foglalkoztam az alvásparalízissel, mint kellett volna... Számos horrorisztikus ábrázolást, mítoszt, mondát végignyálaztam, minek eredményeképpen egyre zaklatottabbá váltam. A legváratlanabb pillanatokban villant be Lilith kígyószerű teste, arca, gondolataimat megfertőzte egy élettelen, zsíros massa, mellyel nem tudtam mit kezdeni.



Az ősi mondás szerint az átható sötétséget csak **fény bevonásával lehet elűzni**. Nos, azt kell, hogy mondjam, megértése a sötétben való tapogatózással egyenértékű: ha uralni akarjuk a jelenséget, nem a vámpírok fejedelmével kell foglalkoznunk, hanem jótékony mantrákat, imákat kell ismételnünk, melynek során gondolataink letisztulnak. Csak ezáltal leszünk képesek arra, hogy uraljuk az éjszakai rettenetet.

Az alvásparalízisről szóló bejegyzések célja, hogy az ebben szenvedőknek fogalmi keretként szolgáljanak. Több mint tíz éve annak, hogy az első alvásparalízisben szenvedő személlyel találkoztam. A személy ezoterikus irányultságának köszönhetően az alvilágtól való rettegés hatotta át az esetbeszámolóit. Nem ismert más nézőpontot, fogalma sem volt arról, hogy ezzel a problémával milliók küzdenek meg nap mint nap.

Ma is kiráz a hideg, ha felidézem beszámolóit a bénult ébredésről, az ezt követő ajtónyitásról, a visszatérő Gonosz jelenlétéről, a rátelepedő rettenetről, fuldoklásról, küzdelemről. Meggyőződésem, hogy nagyon sokat jelentett volna neki az, ha megismeri a **démoni támadás másik olvasatát: az alvásparalízist**. Azon tudás, hogy nyavalyájának neve

van, hogy sokan átélnek ugyanezen élményt, hogy nem téboly, hanem általános jelenség az, mit heti gyakorisággal átélni kényszerül, nagy segítség lett volna számára.

17. Függelék - Fuseli festmények

A cikksorozat illusztrálására a XVIII. század végén, XIX. század elején tevékenykedő John Henry Fuseli festményeit hívtam segítségül. Számos képén megjelenik az alvásparalízistól szenvedő hölgy alakja, és a fölé tornyosuló manó-szerű lény: az incubus. Következzen néhány lenyűgöző válogatott festmény Fuseli munkásságából!



Fuseli: The Nightmare



Fuseli: Night-hag visiting the Lapland Witches



Fuseli: Enjoying a Midsummer Night's Dream



Fuseli: The Cave of Spleen



Fuseli: Kriemhilde Sees the Dead Siegfried in a Dream



Fuseli: Silencio



Fuseli: Midsummer Night's dream



Fuseli: The Fire King



Fuseli: Hags



Fuseli: Lady Macbeth

18. Hivatkozások

- [1] <http://www.lucidity.com/paralysis.txt>
- [2] <http://www.crescendo.hu/2006/02/17/horla-a-ven-boszorka>
- [3] <http://en.wikipedia.org/wiki/REM>
- [4] http://www.crescendo.hu/2006/02/15/a_ven_boszorka_szindroma
- [5] http://en.wikipedia.org/wiki/Sleep_paralysis
- [6] <http://www.crescendo.hu/2006/03/20/alvasparalizi-retteges-nelkul>
- [7] <http://www.crescendo.hu/node/108>
- [8] http://en.wikipedia.org/wiki/Rapid_eye_movement
- [9] <http://en.wikipedia.org/wiki/Narcolepsy>
- [10] <http://forum.index.hu/Article/showArticle?t=9004321>
- [11] <http://forum.index.hu/Article/viewArticle?a=50096564&t=9004321>
- [12] <http://forum.index.hu/Article/viewArticle?a=50162288&t=9004321>
- [14] <http://www.tortenetek.hu/browse.php?act=detail&wid=14286&tid=17627>
- [15] <http://www.crescendo.hu/2006/10/15/alvasparalizi-mitoszokban-esnephagyomanyban>
- [16] <http://www.crescendo.hu/2006/10/12/az-alvasparalizi-kezelese-esmegelozese>
- [17] <http://www.alvascentrum.hu/>
- [18] <http://www.alvascentrum.hu/normal-alvas/index.php>
- [19] http://en.wikipedia.org/wiki/Activation_synthesis_theory
- [20] <http://primal-page.com/penfield.htm>
- [21] <http://www.hirado.hu/cikk.php?id=149903>
- [22]
- <http://www.psychology.uwaterloo.ca/people/faculty/acheyne/index.html>
- [23] <http://church.lutheran.hu/luther/leben.html>
- [24] <http://mek.oszk.hu/00400/00492/00492.htm>
- [25] <http://mek.oszk.hu/01300/01391/html/vilag090.htm>

- [26] <http://www.marxists.org/archive/shelley/1813/queen-mab.htm>
- [27] http://hu.wikipedia.org/wiki/Herman_Melville
- [28] <http://mek.oszk.hu/01300/01391/html/vilag139.htm>
- [29] http://www.artcyclopedia.com/artists/fuseli_john_henry.html
- [30] http://hu.wikipedia.org/wiki/H.P._Lovecraft
- [31] <http://depression.about.com/od/famous/p/sherylcrow.htm>
- [32] <http://www.hmc.psu.edu/humanities/faculty/hufford.htm>
- [33] <http://mek.oszk.hu/02100/02152/html/07/369.html#385>
- [34] <http://www.hno.harvard.edu/gazette/2003/02.20/01-alien.html>
- [35] <http://www.susanblackmore.co.uk/>
- [36] http://www.strangehorizons.com/2003/20030630/wildest_dreams.shtml
- [37] <http://www.crescendo.hu/2006/03/24/onismeret-l-a-megfigyelhetetlenen>
- [38] <http://www.bbc.co.uk/dna/h2g2/A6092471>
- [39] http://watarts.uwaterloo.ca/~acheyne/S_P.html
- [40] <http://www.theconsciousdreamer.org/SSE.HTM>
- [41] <http://www.geocities.com/jorgeconesa/Paralysis/sleepnew.html>
- [42] <http://www.csicop.org/si/9805/abduction.html>
- [43] <http://www.upenn.edu/pennpress/book/918.html>
- [44] <http://www2.xlibris.com/bookstore/bookdisplay.asp?bookid=23899>
- [45] <http://www.nlm.nih.gov>
- [46] <http://www.pubmed.com>
- [47] <http://www.crescendo.hu/taxonomy/term/45>
- [48] <http://ishmael.freeblog.hu>
- [49] Szűcs Anna: Narcolepsia - Ablak az alvásra. - Bp.: Akad. K., 2003.
- [50] Szirmai Imre: Neurológia (egyetemi tankönyv). - Bp.: Medicina, 2005.
- [51] Novák Márta, Bódizs Róbert: Az alvász- és ébrenléti zavarok diagnosztikája és terápiája. - Bp.: OKKER, 2000.

[52] Bódizs Róbert: Alvás, álom, bioritmusok. – Bp.: Medicina, 2000.

[53] <http://users.hszk.bme.hu/~pg429/tudatos/konyv-alkotoalom.html>

[54] <http://alom.lap.hu/>

[55] <http://users.hszk.bme.hu/~pg429/tudatos/>

[56] <http://forum.index.hu/Article/showArticle?t=9004321>

[57] <http://www.imdb.com/title/tt0056931>

[58] <http://www.imdb.com/title/tt0070047>