

Autoskopiske fenomener – ut av kroppen-opplevelser

Michael 2024; 21 (Supplement 33): 28–35.

doi:10.5617/michael.11700

Autoskopiske opplevelser er et fascinerende fenomen som har engasjert alt fra musikere og forfattere til nevrovitenskapen. Disse opplevelsene innebærer en følelse av å observere sin egen kropp eller deler av seg selv utenfra eller å oppleve sin egen dobbeltgjenger. Fenomenene kan være skremmende og er sjelden forbundet med positive følelser. De kan deles i tre hovedgrupper: autoskopiske hallusinasjoner, hvor man ser en visuell dobbeltgjenger av seg selv; heautoskopiske fenomener, hvor man opplever å skifte mellom å være seg selv og sin egen dobbeltgjenger, og ut av kroppen-opplevelser, ofte relatert til nær-døden-opplevelser. Litteratur og kunst fra 1800-tallet var opptatt av slike fenomener. Fjodor Dostojevskijs «Dobbelgtjengeren» er sannsynligvis selvopplevde fenomener forfatteren hadde grunnet sin epilepsi. I tillegg finnes eventyr fra H.C. Andersen som beskriver slike fenomener. Vitenskapen har i de siste årene funnet områder i hjernen som kan forklare hvor disse fenomenene oppstår.

La oss starte med den norske sangen *Utadaskjelåplevelse* som artistene Ravi & DJ Løv har skrevet. Teksten til første del av sangen går slik:

*«Dropp planer, avtaler,
sitt ned og la alt skje,
som en gammel indianer,
kropp og hue slutter fred,
innta stillinga i sofane,
ta siggen som en fredspipe og
trekk inn, blås ringer ut a truten, få det ut*

*bra da å nå et nytt stadium,
bra da å gjøre nye funn,*

*vi binder bind for øya, går i blinde,
lar instinkta vinne,
inn med ildvann,
vanedannene veske som forhekser deg,
vi stiger rolig opp,
en døsige jøvel i en kropp ...»*

I denne sangen får jeg et klart inntrykk av en «ut av deg sjæl-opplevelse» eller ut av kroppen-opplevelse, som er mer vanlig å bruke i faglitteraturen. De beskriver også at den autoskopiske opplevelsen er oppnådd ved bruk av rus i et slags ritual.

Autoskopiske fenomener

Vitenskapen forklarer ut av kroppen-opplevelser biologisk og har også kommet langt i å plassere fenomenene i hjernen (1, 2). Autoskopiske fenomener kommer fra det greske ordet *autoscopia*, hvor *autos* betyr selv, og *skopeo* betyr å se på. Det er en følelse av å oppfatte sin egen kropp eller deler av seg selv utenfor sin fysiske kropp, en dobbeltgjenger av seg selv, eller det å være på to steder samtidig. Det kan være både somatiske og/eller psykologiske faktorer som er utløsende for autoskopiske fenomener (3, 4).

Autoskopiske fenomener kan deles inn i tre hovedgrupper (5). Den første er autoskopiske hallusinasjoner. Ved dette fenomenet ser personen en visuell versjon av seg selv som om de ser på sitt eget speilbilde uten speil til stede, men de skjønner at de er seg selv og at den andre er en slags dobbeltgjenger (figur 1). Den andre hovedgruppen er at personen opplever to versjoner av seg selv, men her skifter man mellom å være sin egen dobbeltgjenger og å være i originalen, det vil si at jeget befinner seg i en slags splittet verden hvor personen kan oppleve å sitte ved siden av seg selv og «bytter» mellom de to personene som sitter der. Dette kalles: «heautoscopic phenomenon», et norsk ord for dette eksisterer ikke, men kanskje det kan oversettes til «meg-selv-autoskopisk opplevelse» og direkte oversatt til heautoskopisk fenomen. Den tredje hovedgruppen av slike opplevelser er kanskje den mest velkjente utenom-kroppslige opplevelsen, nemlig: «ut av deg selv-opplevelse» eller på engelsk: «out of body experience». Dette kalles ofte nær-døden-opplevelser, hvor personen oppfatter seg selv fra en plassering utenfor sin fysiske kropp, som en slags astral opplevelse (utenomjordisk), og personen ser da ned på seg selv liggende for eksempel i sengen.

Autoskopiske fenomener har fascinert musikere, forfattere og andre kunstnere, og ikke minst nevrovitenskapen gjennom lang tid på grunn av fenomenets mystiske natur – og dets forbindelser med døden (6, 7). Rundt



Figur 1. Illustrasjon av en autoskopisk hallusinasjon. Personen ser seg selv som en dobbeltgjenger. Bilde: Sindre Bondi, generert på ChatGPT.

10 % av de som har hjertestans opplever autoskopiske fenomener og de fleste av disse beskriver ut av seg selv-opplevelser (7). De kan fortelle om dette i ettertid når de våkner opp igjen, men om dette egentlig er nær-døden opplevelser og det man *egentlig* opplever før døden kan vi ikke vite sikkert. Alle former for autoskopiske fenomener er oftest skremmende for dem som opplever dette. Opplevelsene er sjelden forbundet med nøytrale eller positive følelser, og oftest forbundet med angst, uro, redsel, frykt og sinne. Det har vært eksempler på at personer har dødd under slike hendelser og spesielt heautoskopiske opplevelser (6).

En dramatisk pasienthistorie fra virkeligheten, beskrevet i en kasuistikk-artikkel (8) og en bok (*The man who wasn't there*), handler om en pasient som opplevde å møte sin egen dobbeltgjenger. Pasienten hadde epilepsi og hadde dagene før opplevelsen glemt å ta epilepsimedisiner, og istedenfor å

gå på jobb hadde han sittet og drukket alkohol. Han satt i sofaen, og etter en stund følte han seg svimmel. Deretter snudde han seg, og da så han plutselig sin egen dobbeltgjenger i sengen ved siden av seg selv. Han opplevde etter hvert å skifte mellom å være i kroppen til sin egen dobbeltgjenger og å være seg selv, altså heautoskopiske opplevelser. Han skjønnte etter hvert ikke hvem han egentlig var og ble også irritert fordi han i sengen ikke sto opp. Han ropte på seg selv og ristet i seg selv og hoppet på seg selv uten reaksjon. Han skiftet mellom å være den som prøvde å vekke seg selv, til å være han som lå i sengen med dobbeltgjengeren over seg.

Det hele endte med at han hoppet ut av vinduet for å prøve å koble de to personene sammen igjen. Hans dobbeltgjenger hoppet da ut av vinduet, og den virkelige personen som prøvde å koble de to personene sammen var han som hoppet sist. Det holdt på å ende med døden. Han hoppet nemlig ut av vinduet fra 4. etasje, men havnet heldigvis i noen trær som tok av for fallet. Han fortalte i ettertid at han ikke på noen måte ønsket å ta sitt eget liv, men hadde hoppet for å redde seg selv. Han hadde et ønske om å forene seg med sin dobbeltgjenger. Pasienten fikk anfallsforebyggende medisiner og ble etter hvert hjerneoperert for en svulst som lå i venstre tinninglapp. Etter dette forvant både epilepsien og de ubehagelige autoskopiske fenomenene.

Vi leser med jevne mellomrom om pasienter som hopper fra høye etasjer i sykehjem (9) og sykehus (10). De beskrives ofte som forvirret eller svært syke, og vi kan lure på om de har opplevd noe liknende som denne pasienten. I en pasienthistorie fra Gjøvik (10) døde en pasient med Parkinsons sykdom etter fall ut fra et sykehusvindu, uten at noen hadde oppfattet ønske om å dø hos personen. Personen hadde også en sykdom som gjorde at han hadde problemer med å bevege seg. Dette er selvfølgelig rene spekulasjoner, men som sagt, kan autoskopiske opplevelser oppstå hos pasienter med hjernesykdommer og også hos pasienter med Parkinsons sykdom.

Det finnes mange myter som er knyttet til autoskopiske fenomener (4, 6). Personer som opplever dette, får ofte hendelsen forbundet med religiøse oppvåkninger. Paranormale krefter brukes av mange som forklaringsmodell for disse tilfellene. Fra et medisinsk perspektiv ser vi på forklaringen på en annen måte. Vi vet at autoskopiske fenomener oppstår ved ulike hjernesykdommer og ikke minst i ruspåvirket tilstand (1, 2, 6, 7). Gjennom vitenskapelige forsøk er det mulig å plassere disse fenomenene i helt spesifikke deler av hjernen baktill mellom tinning-, isse- og bakhodelappen (2, 11). I tillegg er insulaområdet involvert spesielt ved heautoskopiske opplevelser (12). Det er til og med mulig å fremkalle slike fenomener ved å stimulere enkelte av disse hjerneområder (11).

Autoskopiske fenomener i litteraturen

Det er mange pasientbeskrivelser om dette fenomenet (6), og det er også god grunn til å tro at forfattere har opplevd dette. I romanen *Dobbelgtjengeren* av Fjodor Dostojevskij, utgitt i 1846 er sannsynligvis autoskopiske fenomener beskrevet. Det er velkjent at Dostojevskij hadde epilepsi (13, 14), og det er ikke usannsynlig at denne epilepsien har fremkalt autoskopiske fenomener i form av opplevelse av å ha en dobbeltgjenger (figur 2).

Dostojevskij var født i 1821 i Moskva og døde i St Petersburg i 1881. Han reiste til St. Petersburg med broren sin for å studere. En studentvenn av Dostojevskij, Grigorovich, som også var forfatter, beskriver i sine tekster fra 1844 vennens anfall. Dostojevskij fikk derfor sannsynligvis epilepsi tidlig i 20-årene og hadde sykdommen hele sitt liv. Flere har prøvd å komme frem til hvilken



Figur 2. Et AI generert bilde av Fjodor Dostovjevskij med en opplevelse av å ha en dobbeltgjenger bak seg mens han skriver. Bilde: Sindre Bondi, generert på ChatGPT.

type epilepsi Dostojevskij hadde, og de aller fleste har konkludert med sannsynlig epilepsi utgående fra tinninglappen (13, 14), nettopp den hjernelappen vitenskapen oftest ser utløser autoskopiske fenomener (2). Har hans egne autoskopiske opplevelser vært opphavet til ideen til *Dobbeltgjengeren*?

Dobbeltgjengeren er historien om Jakov Petrovitsj Golyadkin, en embetsmann i St. Petersburg som lever et lite spennende liv. I fortvilelse over sitt eget liv og etter at han har hatt en sosialt mislykket kveld, planlegger han å ta sitt eget liv ved å hive seg ut fra en bro. Idet han er i ferd med å hoppe, får han en merkelig fornemmelse. Han avbryter selvmordsforsøket da han mener å merke noen ved siden av seg. På vei hjem møter han sin dobbeltgjenger for første gang. Denne dobbeltgjengeren kommer og går i begynnelsen, for etter hvert å ta helt over livet til hovedpersonen, både på jobb og sosialt. Det hele ender galt og Golyadkin blir til slutt sendt til galehuset.

Beskrivelsene i boka kan likne veldig på hva andre har opplevd og hva som er beskrevet i ulike artikler om autoskopiske fenomener, hvor dobbeltgjengeren er utydelig i starten og at den bare er en svak fornemmelse og at den kan komme og gå. Autoskopiske fenomener er ofte kortvarige og varer ofte bare sekunder til minutter, men de kan også ta helt over og være vedvarende slik som de etter hvert ble i denne boken. Om Dostojevskij virkelig har opplevd så vedvarende autoskopiske fenomener tviler jeg egentlig på, da hans epilepsi jo var anfallsvis og det er liten grunn til å tro at dette har vært vedvarende fenomener i hans opplevelser. Dostojevskijs autoskopiske fenomener kan også ha blitt fremkalt av alkohol, rus og lite søvn, men ut ifra beskrivelsene om hans epilepsi og også hvordan han har beskrevet epilepsi i boken *Idioten*, så kan det sannsynlige stedet for hans epilepsi nettopp ha utgangspunkt i tinninglappen, etter en mulig gjennomgått hjernebetennelse grunnet en syfilisinfeksjon.

Sykdommer som betennelser i hjernen, epilepsi, hjerneslag, demens og svulster kan fremkalle slike opplevelser hvis det rammer de områdene som skaper autoskopiske fenomener. Det er også beskrevet å kunne oppstå ved enkelte psykiatriske sykdommer. Dostojevskijs sykdom rammet etter all sannsynlighet områdene som har med autoskopiske fenomener å gjøre, og det er god grunn til å tro at hans bok *Dobbeltgjengeren* er inspirert av egne opplevelser.

Hvorfor er dette så fascinerende fenomener?

Utforskning av dobbeltgjengermotivet var populært hos forfattere på 1800-tallet for å beskrive store temaer som identitetskrise, eksistensiell angst og tanker om døden. Edgar Allan Poe (1809–1849) skrev også om dette i historien *William Wilson* i 1839, altså sju år før Dostovjevski, og åtte år før H.C Andersen (1805–1875) skrev sitt eventyr om *Skyggen* som også tok

opp dette temaet. Jeg har ikke funnet noen grunn til å tro at verken Poe eller Andersen har selvopplevde autoskopiske fenomener som inspirasjon til disse historiene, men slike opplevelser er nok hyppigere enn vi tror. Det er nok sannsynligvis også et fengende fenomen fordi de som opplever dette, får sterke følelser og det kan gi en skremmende og fascinerende følelse av at kropp og sinn er på to ulike steder til samme tid.

Autoskopi og dobbeltgjenger-perspektivet utfordrer grensene mellom liv og død – hvem er jeg, hva er kropp og hva er sjel. Kanskje elementer av fenomenet er opplevd når vi har hatt feberfantasier som barn, eller kanskje flere opplever elementer av dette ved alvorlig sykdom? Enkelte kan selv fremkalle fenomenet, enten via rus eller ved ulike ritualer. Medikamenter og rusmidler som opium, ketamin, absint, alkohol, kokain og morfin er beskrevet å kunne fremkalle slike episoder (4). Flere kjente personer kan ha opplevd dette i rus og brukt fenomenet i kunsten eller musikken. Det er også beskrevet at dobbeltgjengeren, i autoskopiske fenomener, kan bli mer og mer autonom, hvor det er eksempler på selvmord, men det er ikke vist at det er økt selvmordsrisiko generelt ved disse opplevelsene (6).

Assosiasjonen med selvmord og heautoskopiske opplevelser er ofte mer dramatisk fortalt i romaner slik som nettopp i *Dobbeltgjengeren* og *Skyggen*, hvor hovedpersonene enten går til grunne eller dør. Golyadkins håpløse forsøk på å hevde seg i møte med sin dobbeltgjenger fremhever den eksistensielle angst som følger med oppløsningen av en selv, og kanskje også Dostojevskij beskriver heautoskopiske opplevelser hvor hovedpersonene går til grunne, slik mannen som hoppet etter sin egen dobbeltgjenger har beskrevet.

Det finnes også varianter av autoskopi ut over de tre undergruppene som er av interesse og som har gitt opphav til kunst og litteratur. Det finnes sjeldne former med negativ autoskopi hvor “selvet” blir borte eller deler av kroppen blir borte, som et depersonaliseringssymptom (*Alice in Wonderland*), og også indre autoskopi er beskrevet hvor indre organer er hallusinert og kan ses utenpå kroppen.

Ikke siste gang

Uansett fortsetter autoskopiske fenomener å fascinere forfattere og vitenskapen. Og det er nok ikke bare 1800-tallets forfattere som lar seg fenge av disse fenomenene. Også dagens science fiction filmer, slik som *Avatar 1* og *2* filmene, lager virtuelle opplevelser med kombinerte autoskopiske fenomener hvor menneskene har laget en teknologi som er i stand til å overføre et menneskes sinn inn i en annen biologisk kropp, som jeg mener er et slags splittet autoskopisk fenomen. Det er nok ikke siste gang vi leser eller hører om autoskopiske fenomener.

Litteratur

1. Mohr C, Blanke O. The demystification of autoscopic phenomena: experimental propositions. *Current Psychiatry Reports* 2005; 7: 189–195. doi: <https://doi.org/10.1007/s11920-005-0052-1>
2. Blondiaux E, Heydrich L, Blanke O. Common and distinct brain networks of autoscopic phenomena. *NeuroImage: Clinical* 2021; 30: 102612. doi: <https://doi.org/10.1016/j.nicl.2021.102612>
3. Dening TR, Berrios GE. Autoscopic phenomena. *British Journal of Psychiatry* 1994; 165: 808–817. doi: <https://doi.org/10.1192/bjp.165.6.808>
4. Blanke O, Mohr C. Out-of-body experience, heautoscopy, and autoscopic hallucination of neurological origin Implications for neurocognitive mechanisms of corporeal awareness and self-consciousness. *Brain Research Review* 2005; 50: 184–199. doi: <https://doi.org/10.1016/j.brainresrev.2005.05.008>
5. Brugger P, Regard M, Landis T. Illusory reduplication of one's own body: phenomenology and classification of autoscopic phenomena. *Cognitive Neuropsychiatry* 1997; 2: 19–38. doi: <https://doi.org/10.1080/135468097396397>
6. Anzellotti F, Onofri V, Maruotti V, Ricciardi L, Franciotti R, Bonanni L et al. Autoscopic phenomena: case report and review of literature. *Behavioral and Brain Functions* 2011; 7: 2. doi: <https://doi.org/10.1186/1744-9081-7-2>
7. van Lommel P, van Wees R, Meyers V, Elfferich I. Near-death experience in survivors of cardiac arrest: a prospective study in the Netherlands. *Lancet* 2001, 358: 2039–2045. doi: [https://doi.org/10.1016/s0140-6736\(01\)07100-8](https://doi.org/10.1016/s0140-6736(01)07100-8)
8. Brugger P, Agosti R, Regard M, Wieser HG, Landis T. Heautoscopy, epilepsy, and suicide. *Journal of Neurology, Neurosurgery and Psychiatry* 1994; 57: 838–839. doi: <https://doi.org/10.1136/jnnp.57.7.838>
9. Ein pasient hoppa frå ein balkong på ein kommunal institusjon og skadde seg alvorleg: <https://www.helsetilsynet.no/presse/nyhetsarkiv/2024/ein-pasient-hoppa-fra-ein-balkong-pa-ein-kommunal-institusjon-og-skadde-seg-alvorleg> (lest 12.5.2024).
10. Pasient døde etter fall fra sykehusvindu. *Dagbladet*, 20.3.2019. <https://www.dagbladet.no/nyheter/pasient-dode-etter-fall-fra-sykehusvindu/70892551> (lest 12.5.2024).
11. Blanke O, Mohr C, Michel CM, Pascual-Leone A, Brugger P, Seeck M et al. Linking out-of-body experience and self processing to mental own-body imagery at the temporoparietal junction. *Journal of Neuroscience* 2005; 25: 550–557. doi: <https://doi.org/10.1523/jneurosci.2612-04.2005>
12. Heydrich L, Blanke O. Distinct illusory own-body perceptions caused by damage to posterior insula and extrastriate cortex. *Brain* 2013; 136: 790–803.
13. Iniesta I. Epilepsy in the process of artistic creation of Dostoevsky. *Neurologia* 2014; 29: 371–378. doi: <https://doi.org/10.1093/brain/aws364>
14. Kierulf H, Kjetsaa G. Dostojevskijs epilepsi – et nytt syn på en stor dikters sykdom. *Tidsskrift for Den norske lægeförening* 1999; 119: 2474–2476.

Jeanette Koht

Neurologisk avdeling

Oslo universitetssykehus

jeanette.koht@medisin.uio.no

Jeanette Koht er ph.d., spesialist i neurologi og overlege ved Neurologisk avdeling, Oslo universitetssykehus.