

Výňatek z knihy – pouze strany 9 - 164

Silvester Sawicki - Ľubomír Holkovič
(eds)

**Psychologicko-spirituálne a filozoficko-edukačné
aspekty osobnosti**

SLOVENSKÁ TECHNICKÁ UNIVERZITA V BRATISLAVE

Silvester Sawicki - Ľubomír Holkovič
(eds)

Psychologicko-spirituálne a filozoficko-edukačné
aspekty osobnosti

Bratislava 2006

Editori:

Mgr. Silvester Sawicki, PhD.

PaedDr. Ľubomír Holkovič, PhD.

Autori:

Mgr. Silvester Sawicki, PhD.

silvik@azet.sk, *katedra humanitných vied MtF STU Bratislava, so sídlom v Trnave, SR*

PaedDr. Ľubomír Holkovič, PhD.

holkovic@mf.stuba.sk, *katedra humanitných vied MtF STU Bratislava, so sídlom v Trnave, SR*

Doc. PhDr. Alena Vališová, CSc.

alena.valisova@atlas.cz, *katedra pedagogiky FFUK, Celetná 20, Praha 1, ČR*

PhDr. Eva Odlerová, CSc.

eva.odlerova@stuba.sk, *katedra humanitných vied MtF STU Bratislava, so sídlom v Trnave, SR*

Mgr. Eva Olšavská

olsavska@mf.stuba.sk, *humanitných vied MtF STU Bratislava, so sídlom v Trnave, SR*

Mgr. Marek Mocker

marek.mocker@stuba.sk, *humanitných vied MtF STU Bratislava, so sídlom v Trnave, SR*

Mgr. Vladimíra Lovasová

lovasova@kps.zcu.cz, *Katedra psychologie FPE ZČU, Plzeň, ČR*

PhDr. Alena Szachtová

szachtov@kps.zcu.cz, *Katedra psychologie FPE ZČU, Plzeň, ČR*

Ing. PhDr. Andrej Halada

humanitných vied MtF STU Bratislava, so sídlom v Trnave, SR

Mgr. Jantošovičová

katedra humanitných vied MtF STU Bratislava, so sídlom v Trnave, SR

Doc. PhDr. Viliam Končal, PhD.

khv@mf.stuba.sk, *Katedra humanitných vied MtF STU Bratislava, so sídlom v Trnave, SR*

PhDr. Václav Holeček,

vholecek@kps.zcu.cz, *katedra psychologie, Fakulty pedagogické ZČU v Plzni, ČR*

PhDr. Miloslava Hříchová, CSc.

hrichova@kps.zcu.cz, *katedra psychologie, Fakulty pedagogické ZČU v Plzni, ČR*

Mgr. Andrej Rajs ký

arajsky@zoznam.sk, *Trnavská univerzita, Trnava*

PhDr. Libor Bernát, PhD.

humanitných vied MtF STU Bratislava, so sídlom v Trnave, SR

Mgr. Martin Krajčík

Mgr. Ivana Knausová, PhD.

knausova@pdfnw.upol.cz, *katedra antropologie a zdravotvedy, Univerzita Palackého Olomouc, Pedagogická fakulta, ČR*

PhDr. Božena Jirincová

bjirinco@kps.zcu.cz, *katedra psychologie, Fakulty pedagogické ZČU v Plzni, ČR*

Mgr. et Mgr. Michal Svoboda,

svoboda@kps.zcu.cz, *katedra psychologie, Fakulty pedagogické ZČU v Plzni, ČR*

PhDr. Iva Wedlichová, PhD.,

wedlichova@pf.ujep.cz, *Katedra psychologie, UJEP, Ústí nad Labem, ČR*

Recenzenti:

Prof. Ing. PhDr. Vincent Kovačič, PhD.

Doc. Dr. Otto Csampai, PhD.

Doc. PhDr. Marie Hošková, CSc. (6.1.)

Doc. PhDr. Nikolaj Demjančuk, CSc. (4.3., 6.1.)

Jazyková úprava: Mgr. Eva Hrčková

Názov: Psychologicko-spirituálne a filozoficko-edukačné aspekty osobnosti

Vydanie: 1. vydanie

Vydala: Slovenská technická univerzita V Bratislave, Vazovova 5

Vydané za podpory grantového projektu Habio a grantového projektu VEGA

Rok vydania: 2006

Počet výtlačkov: 100

OBSAH

Úvod

I. Psychospirituálne aspekty osobnosti	9
1.1. Psychospirituálna dimenzia osobnosti (S. Sawicki)	9
1.2. Osobnosť z pohľadu východnej psychológie (S.Sawicki)	32
1.3. Symbolický svet duše a mystika (Ľ.Holkovič)	53
1.4. Mimoriadne stavy vedomia a spiritualita (S.Sawicki)	63
II. Špeciálne psychospirituálne stavy osobnosti	85
2.1. Psychospirituálna transformácia osobnosti (S.Sawicki)	85
2.2. Psychospirituálna kríza osobnosti (S.Sawicki)	101
2.3. Odlíšenie psychospirituálnej krízy od duševnej nemoci (S.Sawicki)	120
2.4. Formy psychospirituálnej krízy (S.Sawicki)	142
III. Osobnosť v procese vzdelávania	165
3.1. Autorita v zrcadle výchovy (A.Vališová)	165
3.2. Vplyv výchovy a vzdelávania na formovanie osobnosti (E.Odlerová)	174
3.3. Myslím tvorivo, teda som – Profesionalizmus a profesionalizácia (E.Hrčková - M.Mocker)	183
3.4. Muzikoterapie a asertivita v procese rozvoje osobnosti (V.Lovasová - A.Szachtová - A.Halada)	192
IV. Sociálne aspekty vzdelávania	203
4.1. Spoločenské a sociálne aspekty vzdelávania (M.Jantošovičová)	203
4.2. Humanizácia vo vzdelávaní (V.Končal)	213
4.3. Transmisivní a konstruktivistické vyučování (V.Holeček - M.Hríchová)	220
V. Osobnosť a neformálne vzdelávanie	232
5.1. Filozofia vzdelávania (A.Rajský)	232
5.2. Vzor, ideál a neformálne vzdelávanie (L.Bernát)	241
5.3. Neformálne vzdelávanie a projektovanie (Ľ.Holkovič - M.Krajčík)	247
5.4. Modelovanie neformálneho vzdelávania (M.Krajčík - Ľ.Holkovič)	255
VI. Výskumy vo vzdelávaní osobnosti	261
6.1. Utvárení psychologických pojmov ve vzdelávaní (V.Holeček-M.Hríchová)	261
6.2. Bernsteinova teorie jazykove socializace ve vzdelávaní (I.Knausová)	270
6.3. Interakční tendence osobnosti dospívajících v souvislosti se způsobem výchovy v rodině (I.Wedlichová)	279
6.4. Význam sociálne psychologických technik ve výuce (B.Jiřincová-M.Svoboda)	296
Prílohy	---
Zoznam použitej literatúra jednotlivými autormi	165

Úvod

Osobnosť človeka je napriek množstvu poznatkov, ktoré o nej máme, stále fascinujúca a z veľkej časti aj nepreskúmaná. Veda so svojimi objektivistickými a prírodovednými metódami má síce veľké, ale zároveň aj obmedzené možnosti porozumieť nesmiernej zložitosti a viacrozmernosti, z ktorej sa osobnosť skladá. Fenomény, ktoré sú merateľné a zjavné, tvoria len časť štruktúry a prejavu osobnosti, a preto je nutné dopĺňať vedecké poznatky o osobnosti poznatkami filozofickými, špecificky psychologickými, ale aj mytologickými či iracionálne - spirituálnymi. V nedávne minulom období sa západná veda od takto širokospektrálneho a pôvodného skúmania osobnosti odklonila a miestami aj izolovala, čo malo za následok redukcionistický prístup k osobnosti, redukcionistické teórie, chápanie a liečenie osobnosti. V tomto zmysle sa formovala hlavne psychiatrická veda, ale aj psychologická a psychoterapeutická. V poslednom období narastá v odborných kruhoch nespokojnosť s týmto prístupom, poukazuje sa na nepresnosť, skreslenosť a neúplnosť poznania tradičným paradigiem osobnosti a metód jej skúmania. V dôsledku toho sa formujú nové paradigmy osobnosti, ktoré prekračujú hranice pôvodných a berú do úvahy aj tie metódy skúmania, ktoré majú subjektívny, diskurzívny, iracionálny a intrapsychický rozmer.

Takto ponímané paradigmy osobnosti môžu nadväzovať na mnohotisícročné tradície poznávania a skúmania osobnosti, ktoré sa vyvinuli v rôznych kultúrach, a ktoré priniesli množstvo významných i veľkolepých poznatkov o osobnosti a vyvinuli účinné intrapsychické a diskurzívne techniky a metódy jej skúmania. A. Einstein uvádza, že oddelenie vedeckej a náboženskej skutočnosti nemusí byť večné. Hovorí, že všetky teórie sú len slobodné ustanovenia ľudského ducha. Vedu bez náboženstva pokladá za chromú a náboženstvo bez vedy za slepé. Podobne sa o transcendentnej a filozofickej skutočnosti a poznávaní vyjadruje aj G. Jung. Pri komparácii východnej psychológie a západnej psychoanalýzy zistil, že objavy psychoanalýzy a podnety, ktoré z nej vychádzajú sú len začiatočným pokusom v porovnaní s dávno zabehnutým umením jogy a iných filozofických a psychologických východných koncepcií. Bez akéhokoľvek náznaku znižovania hodnoty poznania západnej psychológie, biológie a psychiatrie dozrel čas uvedomiť si, že čisto prírodovedecký model poznávania osobnosti je nepostačujúci k porozumeniu základných axiém osobnosti. Tento predpoklad znamená spojiť rôzne známe modely poznávania a rovnocenne ich aplikovať vo výskume, v akademickej a odbornej praxi.

Uvedomujeme si, že to znamená zásadný prevrat v teórii, výskume a praxi psychológie a psychiatrie a ako taký bude prinášať značné námietky, protitendencie, ale aj chaos a nezhody. Významný historik vedy, Thomas Kuhn, konštatuje, že zásadné zmeny vo vede sa vždy presadzovali len obtiažne. Prechod z jednej vedeckej paradigmy na revolučne odlišnú paradigmu je proces zdĺhavý, komplikovaný, chaotický, konfliktný a to predovšetkým preto, lebo zástancovia starej paradigmy si vždy svoju paradigmu bránia tak húževnato, emocionálne a dovtedy, ako to len ide. Kuhn hovorí, že ide takmer o ľudsky zákonitý proces vedeckých revolúcií, v ktorom

nové teórie sa presadzujú nie tým, že by presvedčili zástancov pôvodných teórií, ale skôr tým, že zástancovia pôvodných teórií postupne vymierajú a tým uvoľňujú cestu presadeniu sa nových teórií. Poznajúc odborné psychologické a psychiatrické prostredie, môžeme sa domnievať, že tomu nebude inak ani v prípade nami naznačených teórií a paradigiem. Napriek uvedenému môžeme konštatovať, že nové naznačené teórie a paradigmy osobnosti postupne stále viac nachádzajú uplatnenie v rôznych pôvodných i nových psychologických a psychiatrických smeroch, školách a koncepciách nielen v iných kultúrach, ale aj v našej západnej kultúre. Prelom nastal aj v najpočetnejšej asociácii psychiatrov – Americkej asociácii psychiatrov, ktorá transcendentné a spirituálne psychické fenomény a prejavy osobnosti vo svojom Diagnostickom a štatistickom manuály duševných chorôb, edície IV z roku 1994, prestala označovať ako patologické a prisúdila im štatút normálnosti a reálnosti.

Predkladaná publikácia syntetizuje a rozvíja poznanie osobnosti v jej rôznych oblastiach: psychologických, spirituálnych, edukačných, filozofických a sociálnych. Každéj oblasti sa venuje samostatná kapitola a na jej tvorbe sa podieľali odborníci z rôznych univerzít Slovenska a Českej republiky. V úvodných kapitolách publikácie naznačujeme nové paradigmy osobnosti a pokúšame sa syntetizovať poznanie tradičnej západnej psychológie a psychiatrie o osobnosti, s poznatkami modernej fyziky a poznatkami západnými i východnými filozofickými, transpersonálnymi a spirituálnymi pohľadmi na osobnosť. V ďalších častiach publikácie prezentujeme osobnosť skôr z pohľadu tradičných vied o človeku, pričom sa zameriavame na rôzne aspekty osobnosti s dominanciou na oblasť edukácie. Publikáciu v jej závere dopĺňame o zaujímavé výskumné výsledky zamerané na oblasť psychológie osobnosti a vzdelávania.

Publikácia má tematicky široký záber, čo je pri takom množstve jej tvorcov pochopiteľné. Napriek tomu sa domnievame, že sa nám podarilo utvoriť monografický celok, ktorý môže byť zaujímavý pre vedeckú i akademickú obec, ako aj odborníkov z praxe a tých, ktorí sa zaujímajú o štúdium osobnosti v jej rôznych aspektoch a oblastiach.

Privítame rôzne ohlasy, názory a podnety, ako aj návrhy na diskusiu a spoluprácu.

Silvester Sawicki
editor

I. PSYCHOSPIRITUÁLNE ASPEKTY OSOBNOSTI

1.1. Psychospirituálna dimenzia osobnosti

Silvester Sawicki

Osobnosťou v psychologickom význame sa človek nerodí, ale postupne sa ňou stáva. Na to, čo sme, akí sme a budeme vplýva rad okolností a predispozícií. So základnými predispozíciami sa rodíme. Ide predovšetkým o genetické dispozície, ktoré ohraničujú naše možnosti, schopnosti, ale aj vlastnosti, dynamiku osobnosti či životné smerovanie. Toto biogenetické ohraničenie je len čiastočné, v niektorých dimenziách osobnosti viac, v iných menej vymedzené. Stále viac sa ukazujú veľké možnosti človeka rozvíjať svoju osobnosť v každom aspekte, dimenzii, vlastnosti či schopnosti. Ide teda aj o originálne sa tvoriace dispozície v danom človeku počas jeho ontogenetického vývinu, resp. už v prenatalnom štádiu. Biologicko-genetické informácie získavame dedením od našich predkov a genetickou mutáciou pri vývine plodu. Okrem tohto odovzdania informácii niektoré vedecké teórie, ktoré by sme súhrne mohli nazvať transpersonálnymi, predpokladajú aj biologicko-energetické odovzdávanie informácií, ktoré sa prebiehajú energetickým prenosom. Predpokladá sa, že aj tieto informácie môžeme nadobudnúť od našich predkoch, ale aj z univerzálneho pola vedomia – časovo a priestorovo neohraňovaného, ktoré Jung nazval kolektívnym nevedomým. Na bioenergetický, teda nemateriálny prenos informácií poukazujú niektoré najnovšie výskumy vedomia, antropológie, psychológie, biológie či kvantovej fyziky. Ukazuje sa, že ľudský mozog môže tieto informácie spracovať, materializovať, teda prenášať do materiálnej – biochemickej či neurogenetickej formy a ďalej rozvíjať. Zdá sa, že tento druh informácií sa vyskytuje aj pri spirituálnej transformácii osobnosti a psychospirituálnej kríze a navonok sa prejavuje mimoriadnymi prejavmi a poruchami osobnosti, ktoré Americká asociácia psychiatrov zaradila do samostatnej nepsychotickej kategórie do svojho diagnostického a štatistického manuálu DSM IV. Podrobnejšie budem o týchto fenoménoch pojednávať v nasledujúcich kapitolách. Vedecký výskum je v tejto oblasti ešte len v počiatkoch, ale mnohé dôležité informácie o týchto možnostiach a schopnostiach človeka môžeme čerpať zo spirituálnych, filozofických, umeleckých a antropologických náuk východnej, ale aj západnej a iných, predovšetkým pôvodných prírodných kultúr. Každá dispozícia, resp. predispozícia, je len istý predpoklad, ktorý je potrebné zámerne rozvíjať. Niektoré naše dispozície môžu zostať aj nerozvinuté, alebo sa nemusia prejaviť vôbec. Platí to aj o bioenergetických informáciách, ktoré často zostávajú skryté a nerozvinuté, a aj preto o nich vieme tak málo. Západná veda sa donedávna sústreďovala predovšetkým na výskum a poznávanie materiálnych a prírodných javov a fenoménov, pretože jej nástroje ju

k tomu predurčujú. Východná veda, resp. iné nezápadné náuky išli historicky iným vývojom a zameriavali sa predovšetkým na skúmanie introspektívnych a bioenergetických javov a fenoménov, preto dosiahli v tejto oblasti pozoruhodné objavy, výsledky a poznanie, ktoré západná veda už ďalej nemôže ignorovať. Súčasná západná vedecká komunita začína intenzívne komunikovať o rozširovaní oblastí jej bádania, práve o bioenergetický, spirituálne a introspektívne fenomény, komunikuje aj o prehodnocovaní vedeckých paradigiem a metód skúmania. Mnohé z toho sa týka rozširovania bežného vedomia a jeho výskumu, prekračovaním hraníc mozgu, možností a konzekvencií, ktoré z toho plynú pre človeka, rozvoj a vývin osobnosti. Psychológia o týchto javoch najčastejšie hovorí ako hlbinných, nevedomých resp. transpersonálnych dimenzií osobnosti. Pri odhaľovaní týchto fenoménov úzko spolupracuje s mystikou, šamanizmom, jogou a inými bioenergetickými, resp. spirituálnymi systémami poznávania rôznych kultúr. Isté súvislosti nachádza aj v objavoch modernej fyziky, predovšetkým kvantovej mechaniky a teórie relativity a iných vedných odborov. Aj keď sú tieto výskumy v počiatkoch, už dnes môžeme povedať, že sa črtajú nové perspektívy, ktoré zo základu prehodnotia naše poznanie o človeku a osobnosti a tým aj celý systém psychológie, psychoterapie a psychiatrie.

Navzdory týmto víziám môžeme v súvislosti s osobnosťou človeka stále predpokladať, že každý jedinec je originálna a jedinečná bytosť, na utváraní ktorej sa v najväčšej miere podieľa on sám. Genetické, kultúrne, výchovné, bioenergetické, spirituálne, sociálne, spoločenské, psychologické a iné faktory síce zohrávajú dôležitú úlohu, avšak závisí od nás samotných ako k týmto podmienkam budem pristupovať, ako ich spracujeme a či a do akej miery ich rozvineme.

Psychospirituálny prístup k osobnosti

Ak chceme poznať osobnosť človeka vo všetkých jej aspektoch, dimenziách a prejavoch, je potrebné vedecké poznávanie opätovne spojiť s poznávaním spirituálnym a filozofickým. V minulosti bolo v západnej kultúre základom vedeckého poznávania filozofia a popri nej mystika. Tie dodávali vedeckému bádaniu zmysel, múdrosť a umožňovali nahliadnuť do vnútorných, introspektívnych dimenzií sveta a života. Oddelenie vedy od filozofie a mystiky (spirituality) znamenalo, že naše poznanie sa stalo nielen neúplné – chýba mu vnútorná dimenzia, ale často mu chýba aj zmysel, múdrosť a súvzťažnosť k psychickému a spoločenskému životu. Vo východnej kultúre k takémuto oddeleniu viacerých dimenzií poznania a súcna: vedeckého, mystického a filozofického nedošlo, ale aj v týchto kultúrach často dochádza k nevyváženiu týchto jednotlivých aspektov, čím dochádza k deformáciám nielen v oblasti poznania, ale aj jej súvzťažnosti k životu človeka a spoločnosti. Na západe sa veda často dostáva do postavenia samoučelnosti, slúženia sebe samej. Ako keby sa zabúdalo, že jediným účelom vedeckého poznávania je človek. Veda má opodstatnenie len vtedy, pokiaľ slúži človeku a keďže ľudí je veľa, tak zároveň je to služba spoločnosti. Smerovanie vedy, ktoré dostatočne neberie do úvahy toto jej poslanie sa vymyká človeku a jeho úžitku. Dôsledky sú všeobecne známe v prírode,

životnom prostredí, v zbraniach hromadného ničenia, ale aj na úrovni spoločenského a osobného života. Neustály nárast kriminality, drogových a iných závislostí, terorizmu – to sú len niektoré zo spoločenských následkov. Táto publikácia sa zameriava predovšetkým na človeka, a preto píšem hlavne o dôsledkom na psychický život človeka. Negatívne dôsledky na človeka sú tiež zrejmé. Človek je dnes viac ako kedykoľvek predtým vnútorne osamotený, vnútorne nespokojný, chýba mu hlbší zmysel života a čoraz viac sa uniká pred sebou samým do sveta zábavy, alkoholu, drog, materiálnych a iných pôžitkov. Narastá pritom jeho stres, depresivita, úzkosť, čo sa prejavuje v množstve neuróz a psychóz. Všetky tieto negatívne dôsledky by nás mali viesť k zamysleniu sa nad smerovaním vedy a v užšom zmysle psychológie, psychiatrie, medicíny a psychiatrie. Tak ako mnoho súčasných i minulých odborníkov a vedcov, ktorých tu na rôznych miestach citujem sa domnievam, že hlavnou príčinou uvedeného je oddelenie filozofie a mystiky od vedy, čo sa prejavuje aj v jej jednotlivých disciplínach, vrátane psychológie a psychiatrie.

Nový prístup k skúmaniu osobnosti vidím v opätovnom zjednotení vedy, filozofie a mystiky, tak ako to naznačuje jungova hlbinná psychológia a psychiatria, niektoré smery humanistickej psychológie a psychiatrie a transpersonálna psychológia a psychiatria. Bez takto poňatého zjednoteného pohľadu, chápeme, charakterizujeme a skúmame osobnosť skreslene, zjednodušené, redukcionisticky, neúplne a jednostranne, s negatívnymi následkami, ktoré som uvádzal, a ktorým sa budem venovať v ďalších kapitolách. Predovšetkým mám na mysli patologizáciu akademickej psychiatrie a psychológie mystických a transcendentných javov a stavov osobnosti a patologizáciu, biologickú redukcionizáciu a bagatelizáciu hlbokých vnútorných psychických procesov a rozšírených stavov vedomia.

Veda má definované obmedzené prostriedky, ktorými môže skúmať javy. Jej metodológia ju ohraničuje na skúmania zjavných, teda viditeľných, alebo inak fyzicky uchopiteľných, navonok sa prejavujúcich a merateľných javov a substancií. Súčasťou je súčasťou aj hmotnej prírody, vesmíru a teda aj človeka však obsahuje aj javy a substanciu, ktoré sa prejavujú len vnútorne, fyzicky nie sú uchopiteľné a viditeľné a tým ani objektívne merateľné. Takými sú napríklad aj obrovské spektrum ľudských pocitov a citov, ľudská intuícia, ľudské sny, rôzne druhy energií, ktoré ľudskými zmyslami dokážeme vnímať, ale aj rôzne druhy energií a duševných stavov, ktoré sú nám dostupné predovšetkým v rozšírených stavov vedomia. Na tieto stránky, oblasti a dimenzie skutočnosti a súcna veda nemá definované prostriedky a metódy, ktorými by ich mohla skúmať. Tieto prostriedky a metódy však má mystika a filozofia. Jej metódy a prostriedky sú dokonca podstatne rozvinutejšie, pretože na rozdiel od vedy sa mystika a filozofia ako systémy poznávania rozvíjajú mnoho tisícročí i dlhšie ako o tom dokumentujú moderné antropologické štúdie kultúrne vysoko rozvinutých prírodných kmeňov a národov. Čo to znamená pre skúmanie osobnosti? Predovšetkým predefinovanie jej súčasných paradigiem, metodológií a prostriedkov. V psychológii sa touto novou víziou spája slovo holistický prístup. Určite to nie je úloha na niekoľko rokov, pretože zmeniť od základu podstatu psychológie a psychiatrie, je proces na mnoho desaťročí, predovšetkým kvôli tomu, že človek sa už dosiahnutého veľmi nerád vzdáva.

Spomínaný holistický prístup vo vede o človeku je reakciou na atomizáciu vedných odborov a skúmania človeku. Prílišná špecializácia jednotlivých vedných odborov priniesla popri pozitívach hlbšieho prieniku do skúmaných javov aj negatíva, ktoré sa prejavili zvlášť vo vedách človeku a to strata chápania človeka ako celku. Vieme tak veľa o rôznych detailných funkciách a mikroskopických častíc ľudského tela, že máme problém porozumieť ich funkcii v náväznosti na osobnosť človeka. Jednotliví úzko špecializovaní odborníci na ľudské telo a dušu majú tendenciu vnímať práve tie svoje izolované malé častice, funkcie a orgány za rozhodujúce pre celý organizmus a osobnosť a tak vzniká mnoho psychologických a psychiatrických teórií a prístupov, ktoré si navzájom odporujú. Kvôli stromu nevidíme les, ako nás poučuje známe múdre príslovie. To isté sa stalo i s človekom a vedami, ktoré ho skúmajú. Funkciu i dysfunkciu nejakého ľudského orgánu alebo časti osobnosti posudzujeme často izolovane od ostatných častí, orgánov a funkcií. Človek je však človekom len ako celok a to na úrovni somatickej i psychickej a dokonca i duchovnej a sociálnej. Len spojením všetkých týchto štyroch faktorov, ktoré spolu tvoria človeka sa môžeme dozvedieť komplexnú informáciu o tom, prečo daný orgán, funkcia, proces alebo prejav človeka na somatickej alebo duševnej úrovni je taký alebo iný, štandardný alebo vymedzujúci sa štandardu, očakávaný alebo vymedzujúci sa očakávaniu. A až potom môžeme poukázať na daný prejav či je jeho pôvod patologický alebo nepatologický, chorobný alebo zdravý, či bude mať prognózu dysfunkčnú alebo liečivú, deštručnú alebo sebarozvíjajúcu. Depresia môže byť z izolovaného atomistického pohľadu pokladaná za chorobný prejav s deštručnou prognózou. Zo širšieho multifaktorového pohľadu človeka ako celku však môžeme zistiť, že daná depresia je sprievodným symptómom osobnosti, ktorá prechádza dôležitou vývinovou fázou alebo životnou premenou. Depresia potom môže danému človeku pomáhať opustiť staré a nefunkčné stereotypy a spôsob života a otvoriť mu cestu k novému funkčnejšiemu a vyzretejšiemu spôsobu života. Pokiaľ však pristúpime k takémuto človeku len z izolovaného a atomistického pohľadu, ktorý poukazuje na dysfunkčnosť a patologické duševné symptómy a predpíšeme mu dlhodobé užívanie antidepresív, zastavíme jeho prirodzený sebarozvíjajúci a sebameniaci duševný proces. Iným príkladom je psychospirituálna transformácia osobnosti, kedy sa zásadným spôsobom mení život, postoje, hodnoty a smerovanie osobnosti k väčšej vyzretosti a hĺbke, súčasťou ktorých je aj prenikanie k duchovným aspektom života. Takáto zásadná zmena musí logicky prinášať aj dramatický vnútorný boj, ktorý sa prejavuje rôznymi dočasnými intenzívnymi psychickými no i somatickými dysfunkciami. Ich intenzita sa môže prejavovať až psychotickými formami. Ak by sme tieto dysfunkcie posudzovali izolovane a atomisticky bez ich širších kontextov, opäť by sme dospeli k patologickej diagnóze usudzujúcej na závažnú duševnú poruchu. Následne by sme predpísaním antipsychotík a elektrokonvulzií daný proces zastavili, alebo vážne narušili. Bez uvedených širších súvislostí, holistickému nadhľadu by sme nevedeli, že sme patologizovali a zastavili významný sebarozvíjajúci a sebaliečiaci duševný, osobnostný proces. Súčasný opísaný prevažujúci psychiatrický a často i psychologický prístup k osobnosti nás v mnohých prípadoch privádza chybným diagnózam, gnozeologickým konzekvenciám, etiologickým úvahám a liečebným, terapeutickým intervenciám.

Často si zamieňame následok, teda symptóm za príčinu poruchy a skutočná porucha zostáva neodhalená.

Každá vývinová, životná a osobnostná zmena človeka je zložitý, vnútorne konfliktný a bolestivý proces, pretože osobnostná štruktúra človeka je zložená z viacerých aspektov, ktoré tvoria samostatné celky, akoby časti Ja, ktoré navzájom súperia, dohadujú sa, hádajú sa a presadzujú svoje zámery. Z takéhoto vnútorného boja vzniká nová duševná a osobnostná kvalita človeka, preto je vnútorný duševný boj veľmi dôležitý. Umožňuje človeku prekonávať seba samého a rozvíjať sa. **Nový teoretický a empirický prístup psychológie a psychiatrie by mal takýto vnútorný boj stimulovať, podporovať a facilitovať.** V psychiatickej no často i psychologickej praxi sme však svedkami opaku. Symptomatická terapia možno pomôže človeku zbaviť sa obtiaží a poruchy, ale nepomôže mu porozumieť sebe samému, prekonať a rozvíjať seba samého. Symptomatická terapia napriek tomu, že je často (nie vždy) rýchlo účinná, je ale aj často len dočasná. Lieky (antidepressivá, antipsychotiká a pod.), biologická a psychologická liečba zameraná na symptómy nezasahuje sebarozvíjajúce a sebaliečiace procesy organizmu a osobnosti, ktoré boli primárnou príčinou výskytu duševných (i telesných) symptómov. Tieto vnútorné procesy, hlbší zámer osobnosti smerujúcich k jeho zmenám a rozvoju pôsobia ďalej a postupom času stále naliehavjšie a intenzívnejšie. Dynamiku osobnosti a vrodenú vnútornú potrebu osobnosti k sebarozvoju totiž nie je možné vonkajšími prostriedkami zastaviť a ovplyvniť. Aby bolo možné tieto naliehavjšie a zosilujúce sa duševné procesy dlhodobejšie utlmiť, je potrebné aj zvyšovať dávky liekov a meniť ich štruktúru, aby mali rovnaký účinok. Často sa stáva, že časom prestanú byť účinné úplne, alebo len za cenu vážnejšie narušenia dynamiky a niektorých ďalších funkcií osobnosti. Inými slovami povedané, človek prestane byť úplne sebou samým, stratí životnú energiu a vzrastie jeho nespokojnosť so svojim životom, čo celkovo negatívne ovplyvní jeho život v ostatných jeho stránkach ako napr.sexualitu, partnerský vzťah, prácu, telesné zdravie, tvorivosť a pod.

Prepojenosť biologických, neurologických, chemických, fyziologických a somatických procesov s psychickými procesmi a transcendentnom, mysticizmom sa ukazuje modernému výskumu osobnosti a vedomia významnejšia, než sme si ešte donedávna uvedomovali. V tomto smere je potrebné zmeniť celkový prístup psychiatrie i psychológie k osobnosti.

Sú všeobecne známe výpovede mnohých veľkých objaviteľov a géniov vedy, vrátane Einsteina, Newtona, Junga, Maslowa a veľkého počtu ďalších, ktorí svojim vrcholným vedeckým výsledkom boli inšpirovaní iracionálnou, mysticko-spirituálnou cestou. Zdá sa, že mnohé javy života a aspekty psychiky osobnosti je možné funkčnejšie a plnohodnotnejšie obsiahnuť pojмами a cestami, ktoré majú svoj koncept poznania vo filozofii, mytológii či spiritualite. Sprístupnením a obsiahnutím týchto iných ako vedeckých konceptov poznania môžeme vedu a poznanie obohatiť, prehĺbiť a napomôcť ich rozvoju aj do takých oblastí a hĺbky, ktoré jej môžu priniesť zásadné objavy a výsledky.

Koncepcia paradigiem v skúmaní osobnosti

Osobnosť z rôznych aspektov skúmajú viaceré vedné disciplíny, predovšetkým psychológia a psychiatria. Vedecké paradigmy jednotlivých vedeckých disciplín, teda aj psychológie a psychiatrie sa odvíjajú od základných fyzikálnych zákonov. Do 20. storočia to bola newtonovská fyzika a z nej vzniknúca karteziánsko-newtonovská vedecká paradigma. Objavy Einsteina a jeho nasledovníkov predovšetkým teórie relativity a kvantovej mechaniky však revolučne zmenila dovtedajšie fyzikálne zákony a tým aj paradigmy. Táto zmena otvorila nové možnosti výskumu a poznania všetkým vedeckým disciplínám. Staré paradigmy už nepostačujú na vysvetlenie mnohých javov a je potrebné ich rekonštruovať v zmysle nových vedeckých objavov a teórií. Mnohé vedecké disciplíny, medzi ktoré patria aj akademická psychológia a medicína (psychiatria) sa však týmto zmenám bránia, čo je typické pre každé prevratné zmeny. Významný fyzik a historik vedy Thomas Kuhn o ťažkostiach zmien, ktoré vo vede vždy len obtiažne presadzovali, píše vo svojom znamenitom diele Štruktúra vedeckých revolúcií¹. Okrem iného poukazuje na to, že prechod z jednej vedeckej paradigmy na revolučne odlišnú paradigmu je proces zdĺhavý, komplikovaný, chaotický, konfliktný a to predovšetkým preto, lebo zástancovia starej paradigmy si vždy svoju paradigmu bránia tak húževnato, emocionálne a dovtedy, ako to len ide. Nové si kliesni cestu vždy len veľmi dlho, ťažko a bolestivo. Je to tak vo všetkom, čo sa týka človeka a teda aj vedy, pretože taká je psychologická podstata človeka.

Nové psychologické smery, zoskupené predovšetkým v transpersonálnej, hlbinej a čiastočne aj humanistickej psychológii sa opierajú nielen o nové objavy a teórie v psychológii, ale aj vo fyzike, moderného výskumu vedomia, biológie či systémovej vedy. Nové vznikajúce transpersonálne, holistické a archetypálne psychologické teórie sa v mnohých aspektoch zhodujú so starobylými duchovnými, filozofickými a transcendentnými náukami, čím modernú vedu, ale aj človeka opätovne spájajú s filozofiou a spiritualitou. V tomto smere sa modernej vede o človeku načrtávajú nové vývojové a rozvojové možnosti.

V nadčasovej perspektíve si však všetci uvedomujeme, že každé naše poznanie je, bolo a bude relatívne. Fascinujú nás objavy a vedecko-technické výsledky súčasnosti, ale ak si uvedomíme ako predovšetkým v posledných desaťročiach rýchlo napreduje naše vedecké poznanie a v mysli sa prenosieme o niekoľko tisícročí vpred, tak si nevieme ani len predstaviť ako ďaleko pokročí a zmení sa naše poznanie, a ako sa ďaleko budúca veda bude pozerat' a zrejme aj pousmievať nad našim súčasným vedeckým poznaním a vedeckými paradigmami, o ktorých si teraz nejeden vedec myslí, že sú „nespochybniteľné“. Možno by nám takýto myšlienkový prenos do ďalekej budúcnosti pomohol, aby sme si boli viac vedomí relatívnosti nášho vedeckého poznania a jej časovej, historickej, technologickej, ale aj paradigmatickej a psychologickéj podmienenosti. Teraz i o tisíc rokov zostane vede a človeku mnohé

¹ Kuhn, T.: The Structure of Scientific Revolutions. University of Chicago Press, Chicago 1970.

zahalené tajomstvom, a pravdepodobne po celú budúcu existenciu ľudstva bude niečo, čo bude môcť človek, veda, psychológia, psychiatria či spirituálne náuky objavovať. Pravdepodobne navždy zostane naše poznanie relatívne a neúplné. Moderná fyzika o týchto perspektívach diskutuje otvorene. Hovorí, že ku každej našej súčasnej teórii existuje zrejme nekonečné množstvo alternatívnych teórií, ktoré môžu byť rovnako exaktné. Antropológ, profesor Hank Wesselman² konštatuje, že žiadne hranice poznania neexistujú a čo je pre každého z nás možné, je určené iba jeho vierou. Ako prechádzame životom, vytvára každý z nás realitu, v ktorej spoločne žijeme. Každý z nás je zodpovedný za vytváranie vedomia seba samého, vlastného Ja, ktoré v tejto realite žije. Tieto Wesselmanove myšlienky sú veľmi blízke rôznym fyzikálnym teóriám vychádzajúcich z kvantovej fyziky a teórie relativity, o ktorých sa zmieňujem na viacerých miestach.

Zrejme je to tak aj dobré a nevyhnutné, že život navždy zostane pre človeka v istom zmysle nepoznaný a záhadný. Ťažko si, čo už len i predstaviť situáciu, že človek objavil už všetko, a teda už nemá čo objavovať. Taký život, svet by asi postrádal vývoj, zmenu a zmysel. Tajomstvo je, zdá sa, synonymom života, bez neho by život asi nemohol existovať. Karteziánsko-newtonovská predstava o prírode, hmote a vesmíre ako mechanickom stroji, ktorý môžeme neustále presnejšie objavovať až po bod úplného poznania, je fixiou, ilúziou, s ktorou sa treba definitívne rozlúčiť. Moderná fyzika, predovšetkým teóriou relativity a kvantovou mechanikou túto starú paradigmu už prekonala. To isté čaká aj ostatné vedecké disciplíny, vrátane psychológie a psychiatrie.

Nová paradigma fyziky rozvíja hypotézy o živote a vesmíre ako o skôr večne sa tvoriacom a meniacom súcne, ktorého podstatu tvorí nie hmota, ale energia, ktorá sa môže ľubovoľne premieňať, a v ktorej vládnu zákony paradoxna. Tieto vedecké východiská sú blízke mnohým starobylým i novodobým filozofickým a spirituálnym predstavám o svete, vesmíre a živote, ktorej podstatu tvoria transcendentná dimenzia bytia, univerzálne pole vedomia, kolektívne nevedomie, tvorivá a inteligentná energia, ktorá nikdy nevzniká a ani nezaniká, a ktorá je pôvodom všetkého jestvujúceho, vrátane človeka, ľudskej duši, prírody a vesmíru. V takomto kontexte môžu vedecká a spirituálna predstava o svete už nebyť v antagonistickom postavení, ale naopak v postavení dvoch relevantných systémov a spôsobov poznávania sveta, ktoré sa dopĺňajú a navzájom inšpirujú. Výsledky oboch systémov a spôsobov poznávania môžu potom rovnakou mierou a váhou prispievať k poznaniu ako takému, ktoré ľudstvo využíva pre svoju existenciu a ďalší vývoj. V perspektíve spolupráce vedy a spirituality na poli poznávania a skúmania, ktorú už v minulosti evokovali mnohí najúspešnejší vedeckí objavitelia, vrátane zakladateľa modernej fyziky Alberta Einsteina, je potrebné rátať s výsledkami oboch systémov nielen pre rozvoj a smerovanie ľudstva, ale aj pre rozvoj a smerovanie vedy a spirituality navzájom. Moderná psychológia, psychoterapia a psychiatria, reprezentovaná humanistickými, hlbinnými a transpersonálnymi školami, po vzore antropológie s takouto spoluprácou už začala. Vážne sa zaoberá skúmaním rozšírených stavov vedomia ako základu spirituálneho vedomia a bytia a mimoriadnymi javmi a

² Wesselman, H.: Medicinman. Columbus, Praha 2000.

ľudskými výkonmi, ktoré z týchto stavov plynú. Na tomto poli už dosiahla množstvo významných objavov a výsledkov. Tieto však ešte nie sú všeobecne prijímané predovšetkým akademickou psychológiou a psychiatriou, ktorá je ešte stále pod silným vplyvom v mnohých smeroch už prekonanej karteziánsko-newtonovskej paradigmy. Akademická psychológia od dôb Freudovho objavu individuálneho nevedomia a Jungovho objavu kolektívneho nevedomia síce priznala určujúci význam psychickým procesom na vznik duševných a somatických anomálií a kvalít, ale k významu spirituálnych procesov na vznik duševných a somatických anomálií a kvalít sa ešte stále stavia rezervovane. Vo všeobecnosti síce spirituálne javy a ich vplyv na človeka nepopiera, ale ani sa k nim nevyjadruje, resp.ich nevysvetľuje. Súčasná ustálená paradigma psychológie sa orientuje viac menej len na psychické procesy, o ktorých hovorí, že sú základom pre tvorbu neurobiologickej činnosti mozgu a chemických procesov, ktoré v tej súvislosti vznikajú. Inými slovami povedané hovorí, že neurobiologické anomálie a chemické procesy, ktoré nastávajú pri mozgovej činnosti sú primárne dôsledkom psychických procesov a ich zmien. V tejto súvislosti zozbierala množstvo klinických a výskumných dôkazov. Akademická psychiatria síce tieto skutočnosti úplne popierať nemôže, a tak sa im sekundárne otvára, avšak primárne stále presadzuje paradigmu, že za vznikom psychických kvalít a anomálií sú hmotné substancie, konkrétne predovšetkým neurobiologická činnosť mozgu a následné chemické procesy. Takto chápe aj spirituálne javy a stavy, ktorým tým upiera nielen reálnosť – vymedzuje ich do oblasti patológie, ale aj ich hodnotu a význam. Prelomovú zmenu v týchto paradigmách priniesli už spomínané nové psychologické, ale aj psychiatrické školy a smery, ktoré nazbierali množstvo vedeckých, klinických a výskumných materiálov, dôkazov³ o tom, že neurobiologická činnosť mozgu, duševné a somatické kvality a anomálie sú nielen primárne tvorené psychickými procesmi, ale že sa na ich tvorbe a zmenách významne podieľajú aj transcendentné alebo spirituálne procesy. Dôležitú a prelomovú vedeckú kredibilitu týmto objavom, dôkazom, teóriám a paradigme poskytla vysoko renomovaná Americká asociácia psychiatrov, ktorá na základe uvedených psychiatrických a psychologických materiálov akceptovala reálnosť a význam transcendentných, spirituálnych procesov a javov na vznik psychických kvalít a anomálií. Na základe toho, rozhodla o zaradení duchovnej transformácie a krízy osobnosti do svojho diagnostického a štatistického manuálu DSM IV⁴, pričom ich vyňala z kategórie patologických psychotických stavov.

Paradigmy osobnosti v kontexte nových vedeckých objavov

Moderné objavy fyziky a niektorých ďalších vied nás priblížili k pradávnemu spirituálnemu poznaniu a východným psychologickým a filozofickým náukám o nekonečnosti - večnosti bytia, jeho vždy len relatívnej poznateľnosti a o jej nehmotnej podstaty. Každé nové objavy a teórie sú vždy len jednou alternatívou z

³ O jednotlivých výskumných a klinických materiálov a dôkazov hovorím v nasledujúcich kapitolách

⁴ Podrobnejšie v nasledujúcich kapitolách

množstva možných alternatív, pričom rôzne alternatívy môžu byť súčasne platné a to v závislosti od podmienok, v ktorých ich pozorujeme a skúmame. Zrelativizoval a zotrel sa aj rozdiel medzi hmotou a nehmotou, teda energiou alebo podľa tradičných náuk duchom. Tento nový pohľad na vedecké poznanie a vnímanú realitu významne mení aj vedecké paradigmy, teórie osobnosti a v konečnom dôsledku aj náš celý život.

Významný kvantový fyzik, profesor Lee Smolin uvádza, že: „Kvantová mechanika pripúšťa súbežnú existenciu mnohých rozdielných a zjavne rozporných situácií, existujúcich v akejsi tieňovej, potencionálnej realite. Napríklad podľa kvantovej teórie môže existovať mačka v stave, keď je súčasne potenciálne živá i potenciálne mŕtva.“⁵ Iný významný fyzik, profesor Allan H.Guth konštatuje, že „Zo všetkých nemožností známych vede, dojem tej najväčšej nemožnosti zrejme vyvoláva súbor myšlienok, ktorý sa volá kvantová teória. .. Kvantová teória vysvetľuje prírodu ako absurdnú z hľadiska zdravého rozumu, čo sa ale úplne zhoduje s fyzikálnymi experimentmi.“⁶ Svetoznámy matematik, profesor Ian Stewart dodáva, že „Zdanlivo prozaické pozorovanie, že vo vesmíre existujú vzorce pravidelnosti, nás tak núti považovať našu realitu iba za jeden možný stav z pomedzi nekonečného rozsahu potenciálnych stavov vesmíru – tenké pradené aktuálneho vinúce sa priestorom potenciálneho. .. Einstein všetky svoje revolučné fyzikálne teórie založil na princípe, že vesmír je symetrický. Fyzikálne zákony opisujú, ako javy prebiehajúce na jednom mieste a v jednom čase ovplyvňujú javy prebiehajúce na iných miestach a v iných časoch, samotná táto jednoduchá požiadavka spojila vesmír do súvislého celku. Ako Einstein objavil, paradoxne z toho vyplýva nemožnosť účelne hovoriť o absolútnom priestore a čase. Čo sa pozoruje, závisí od toho, kto to pozoruje.“⁷ Maslow na základe týchto a ďalších objavov zdôrazňuje, že „pozorovateľ sa nemôže dištancovať od predmetu svojho skúmania, lebo je súčasťou tohto skúmania, a teda toto skúmanie ovplyvňuje.“⁸ Maslow a iní z toho usudzujú, že už nemôžeme hovoriť o objektívne správnej a na pozorovateľovi nezávislej verzii skutočnosti. Nemôžeme teda objektívne a nezaujato skúmať ani vesmír ani prírodu. Z uvedeného vyplýva, že nikdy nemôžeme dospieť k absolútnemu a konečnému poznaniu, ale vždy len k poznaniu, ktoré je platné za istých podmienok, v istom čase a priestore, tak ako to definuje kvantová teória. V tomto zmysle je namieste takto chápať aj súčasné vedecké paradigmy a viac sa otvárať tomu, že pri definovaní akejkoľvek vedeckej teórie, teda aj teórií osobnosti a teórií psychopatológie a psychoterapie by sme mali pripustiť aj alternatívne definície danej teórie, ktoré sa môžu navzájom dokonca popierať, tak ako to v istých súvislostiach robí newtonova a einsteinova fyzika. Paradoxnosť moderných fyzikálnych zákonov nás privádza

⁵ Lee Smolin – profesor fyziky Pennsylvánskej štátnej univerzity, vedúca osobnosť kvantovania všeobecnej relativity. Citované z: Smolin,L.: Čo je čas? In: Brockman,J..Matsonová,K.(eds): Ako sa veci majú. Archa, Bratislava 1996. s.195.

⁶ Allan H. Guth – profesor fyziky Massachusetského technologického inštitútu. Vynašiel obmenu teórie veľkého tresku nazývaný inflačný vesmír. Guth,A.H.: Ako sa poučiť o tom, čo je, z toho, čo nie je. In: Brockman,J..Matsonová,K.(eds): Ako sa veci majú. Archa, Bratislava 1996. s.198-199.

⁷ Ian Stewart – profesor matematiky na Warwickskej univerzite v Coventry. Pracuje v oblasti nelineárnej dynamiky, chaosu a ich aplikácie, jeden z najznámejších matematikov na svete. Stewart,I.: Symetria – pradené reality. In: Brockman,J..Matsonová,K.(eds): Ako sa veci majú. Archa, Bratislava 1996. s.209.

⁸ Maslow,A.H: The Farther Reaches of Human Nature. New York 1971.

k starobylým i súčasným spirituálno-filozofickým náukám, podľa ktorých podstata skutočnosti, poznania a teórií je založená na paradoxnosti, teda logiku presahujúcich protirečivých tvrdení.

Moderné fyzikálne zákony a teórie novým spôsobom osvetľujú aj pradávny spor medzi západnou vedou na jednej strane a spirituálnymi náukami a filozofiou na druhej strane, o primárnosti - prvotnosti hmoty či ducha (vedomia). Fyzikálne teórie a hypotézy vychádzajúce z teórie relativity a kvantovej mechaniky výrazne zmenili vedecký pohľad na hmotu a energiu, v ktorej je vyjadrené aj vedomie. Konštatujú, že na subatomarnej úrovni hmota neexistuje, existuje tu iba plynutie udalostí, nehmotný prúd neustálej premeny a pohybu. Dokazujú, že z energie je možné vytvárať hmotné častice a naopak. Erich Jantsch⁹ hovorí, že hmotu moderná fyzika chápe ako produkt vzájomne sa ovplyvňujúcich procesov, bez trvalej a stálej štruktúry. Einstein konštatuje, že to, čo na nás pôsobí ako hmota je obrovskou koncentráciou energie na malom priestore. Erwin Schodinger¹⁰ tvrdí, že oddelenosť „individuálnych vedomí“ od seba je ilúzia, a že sa všetko vedomie spája do jednoty. Eugene Winger dokazuje, že subatomárne fenomény sú časťou reťazca procesov, ktoré majú začiatok a koniec vo vedomí pozorovateľa. Mnohí fyzici, ako napr. Einstein či L.V. Broglie¹¹ konštatujú, že naše bežné vedomie je schopné vnímať len časť reality. Koncept kvantovej fyziky časopriestoru vysvetľujú ako súčasnú existenciu prítomnosti, minulosti a budúcnosti. D. Bohm¹² konštatuje, že hmota a vedomie nemôžu byť jedno z druhého vysvetlené alebo jedno na druhé zredukované, lebo predstavujú nedeliteľnú jednotu. Bohm tiež predpokladá existenciu implikantného poriadku a sveta, ktorý nie je našimi zmyslami vnímateľný a existuje za hranicami nášho známeho explikátneho sveta.

Všetky tieto objavy, teórie a hypotézy modernej fyziky vytvárajú nový priestor aj pre psychológiu a psychiatriu na prehodnotenie jej súčasných akademických paradigiem a formuláciu nových. Na základe dôsledkov z objavov a teórií modernej fyziky ako aj nových objavov výskumu vedomia, biológie, antropológie, systémovej teórie, hlbinej a transpersonálnej psychológie, thanatológie a iných¹³ už nevystačíme s teóriou, že psychická činnosť a vedomie, teda aj psychické poruchy a poruchy vedomia sú tvorené mozgovou činnosťou a jej zmenami. A práve z tejto paradigmy sú vytvárané základy súčasnej akademickej psychiatrie a psychológie. V prípade vzniku, činnosti a porúch vedomia sa potom ukazujú byť ako vedecky podložené celé spektrum transpersonálnych, transcendentných a spirituálnych javov a procesov, ktoré môžu pôsobiť na psychické a somatické procesy a spôsobovať ich zmeny. Vedecky relevantné je v dôsledku uvedeného už i to, že koncentrácia energie môže vytvárať hmotné substancie v tele človeka a jeho zmeny, teda aj rôzne neurobiologické a chemické procesy a zmeny. Akademická psychológia a

⁹ Erich Jantsch – významný fyzik. „The self-organizing universe.“ Pergamon Press, New York 1980.

¹⁰ Erwin Schodinger - zakladateľ vlnovej mechaniky. What is Life? And Mind and Matter. Cambridge University Press, Cambridge 1967.

¹¹ Louise-Victor Broglie – významný fyzik, objaviteľ vlnovo korpuskulárneho dualizmu. Schodinger, E.: What is Life? And Mind and Matter. Cambridge University Press, Cambridge 1967.

¹² David Bohm – významný teoretický vedec a fyzik, spolupracovník Eisteina. Autor zásadných prác o teórii relativity a kvantovej mechaniky. Bohm, D.: „Wholeness and the Implicate Order.“ Routledge-Kegan, London 1980.

¹³ Jednotlivé výskumné materiály a teórie týchto vedných disciplín sú uvádzané v nasledujúcich kapitolách.

psychiatria už nemôžu prehliadať celú oblasť transpersonálnych, transcendentných a mimoriadnych energetických javov a faktorov, ktoré pôsobia na utváranie osobnosti, psychickú činnosť, duševné zdravie a interpersonálne vzťahy. Rozšírené vedomie, fenomén, ktorý je spájaný s týmito mimoriadnymi javmi a stavmi, je zdá sa pre osobnosť a psychológiu práve takou mimoriadnou a špecifickou situáciou akou sú analogicky pre fyziku subatomárne častice a vesmírne vzdialenosti, pre ktoré neplatia zákony newtonovskej fyziky. Tak ako moderná fyzika intenzívne a bez newtonovsko-karteziánskeho redukcionizmu skúma uvedené mimoriadne fyzikálne fenomény, ktoré sa vymykajú vedeckým zákonitostiam v bežnom fyzikálnom prostredí, tak by aj všetky vedy o človeku mali analogicky intenzívne a bez newtonovsko-karteziánskeho materialistického redukcionizmu skúmať rozšírené stavy vedomia a mimoriadne transcendentné a transpersonálne javy, ktoré sa vyskytujú v tomto mimoriadnom stave vedomia, a ktoré sa vymykajú bežným vedeckým zákonitostiam platnými v bežnom psychickom prostredí. Význam nových fyzikálnych objavov a vedeckých teórií o mimoriadnych fyzikálnych javoch a zákonitostiach v špecifickom fyzikálnom prostredí, stavia na serióznu vedeckú úroveň aj význam mimoriadnych transpersonálnych a transcendentných javov a stavov, ktoré sa vyskytujú a pôsobia na osobnosť v špecifickom psychickom prostredí rozšíreného vedomia. Rovnakú vedeckú váhu dostávajú aj výskumy, objavy a teórie, ktoré sa sústreďujú na túto oblasť.

Profesor psychiatrie S. Grof¹⁴ k polemike medzi starými a novými paradigmami v psychológii a psychiatrii uvádza, že skutočnosť existencie spojenia medzi vedomím a mozgom, rozhodne nevedie k záveru, že vedomie je vytvárané mozgom. Známý fyzik a vedec David Darling syntetizoval množstvo psychiatrickou vedou nevyšmávaných vedeckých dôkazov o tom, že ľudské vedomie nemôže byť vytvárané mozgovou činnosťou. Uvádza napríklad overené prípady ľudí, u ktorých mozgová činnosť klesala až dosiahla na EEG merateľne nulových hodnôt, ale paradoxne vtedy bolo vedomie týchto ľudí vysoko aktívne a navyše sa rozširovalo. Uvádza aj mnoho ďalších dôkazových výskumných materiálov. Podobné silné pochybnosti o tom, že by vedomie malo byť produktom mozgu má i svetoznámy neurochirurg a priekopník výskumu mozgu W. Penfield¹⁵, ako aj mnohí ďalší uznávaní vedci. Nové objavy fyziky a ďalších vedných disciplín podporujú zásadné prehodnotenie starých psychiatrických a psychologických akademických paradigiem a definovanie nových. Doterajšie poznanie psychológie a psychiatrie tým nestráca svoju hodnotu. Nastáva len to, že sa ich platnosť zužuje na presne vymedzené podmienky a situácie a jednotlivé teórie nadobúdajú nie absolútnu, ale relatívnu platnosť. Tým sa otvorí priestor pre výskum širších perspektív v oblasti ľudskej psychiky než ako tomu bolo donedávna a štandardizuje sa výskum ľudskej psychiky a vedomia v špecifických podmienkach, v ktorých môžu platiť iné teórie a zákonitosti, než aké sú platné pre bežné podmienky. Paralelná situácia nastala v oblasti fyziky, kde Einsteinova teória relativity a kvantová mechanika získala svoju platnosť v špecifických fyzikálnych situáciách a newtonova fyzika zostala platná

¹⁴ Stanislav Grof – významný americký profesor psychiatrie. Spoluzakladateľ transpersonálnej psychológie. Grof, S.: Za hranice mozku. Perla, Praha 1999.

¹⁵ Penfield, W.: The mystery of the mind. Princeton University Press, Princeton 1976.

v bežných fyzikálnych situáciách. Nové fyzikálne paradigmy otvorili nové priestory pre výskum a poznanie aj v starých fyzikálnych paradigmách, ale globálne ich nezhodnotili.

Súčasný stav v akademickej psychiatrii a psychológii keď sa za duševné poruchy a patológie stále považujú aj stavy rozšíreného vedomia a mimoriadnych psychických prejavov, ktoré s týmito stavmi súvisia, alebo z nich vyplývajú, je v súčasnom stave poznania, ktoré vychádza z objavov fyziky, moderného výskumu vedomia, hlbinej a transpersonálnej psychológie a ďalších vedných disciplín nielen vedecky neutržateľný, ale aj nehumánny, pretože poškodzuje mnoho psychiatrických pacientov a psychologických klientov. S. Grof k danému uvádza: „V mechanickom modeli sa vesmír skladá z nesmierneho množstva hmotných častíc a predmetov. Existencia nehmotných entít, ktoré nemôžu byť pozorované alebo zaznamenané normálnymi prostriedkami a v obvyklom stave vedomia, je principiálne nemožná. Zážitok takých entít by bol vykázaný do sveta zmenených stavov vedomia a halucinácií a bol by filozoficky interpretovaný ako skreslenie skutočnosti, odvodené nejakým spôsobom od zmyslového vnímania prvkov, ktoré „objektívne existujú“.“ (s.60) Pre súčasných fyzikov by bolo takéto hodnotenie vychádzajúce zo starej newtonovskej paradigmy už len úsmevné, teda nebrané vážne. Pre akademickú psychiatriu a psychológiu však analogický stav existuje dodnes. Objektívne nemeateľné, ale subjektívne prežívané javy v rozšírených, zmenených stavoch vedomia stále pokladá za nemožné, ako skreslené vnímanie skutočnosti v dôsledku neznámych organických porúch mozgu a teda ako psychotické patologické stavy. Tak diagnostikuje aj mystické stavy známych kresťanských svätých, bežne sa vyskytujúce šamanské stavy ľudí z prírodných národov, početne veľmi rozšírené jogínske stavy vo východných kultúrach a podobne. Tieto názorné príklady ilustrujú vedeckú a ľudskú škodlivosť zarputilého redukcionistického vedeckého myslenia.

Prevratné objavy súčasnej fyziky a ďalších vedných disciplín umožňujú vedecky skúmať a chápať osobnosť nielen z tradičnej hmotnej materialistickej perspektívy, ale aj z nehmotnej, teda duchovnej perspektívy. Podporuje ich aj experiment francúzskych fyzikov pod vedením Alaina Aspecta, ktorý odhalili, že za istých okolností dokážu subatomárne častice spolu navzájom okamžite komunikovať bez ohľadu na vzdialenosť, ktorá ich oddeľuje, teda bez ohľadu či ide o niekoľko metrov alebo miliardy kilometrov. Ako keby každá častica vedela, čo robí tá druhá. Táto skutočnosť naráža na Eisteinovu zásadu, že žiadna komunikácia nemôže prebiehať rýchlejšie ako je rýchlosť svetla, pretože by to znamenalo prelomenie časovej bariéry, ale napriek tomu bola experimentálne dokázaná. Kvantový fyzik David Bohm z toho usudzuje, že Aspectov objav je dôkazom toho, že objektívna realita neexistuje, že navzdory tomu, že vesmír vnímame ako pevnú a hmotnú substanciu v podstate ide o náš ľudský zmyslový prelud. Pozoruhodné je, že táto Bohmova vedecká hypotéza je totožná s niekoľkotitíc rokov starými teóriami východnej spirituality, filozofie a psychológie o zdanlivej, preludovej existencii reality, ktorú subjektívne vnímame. Východná spirituálna veda dokonca vyvinula spirituálne techniky, pomocou ktorých je možné prekročiť hranice zdanlivej subjekt - objektivej reality a „vstúpiť“ do zjednotenej reality, ktorá sa nachádza za hranicami subjektu. Na porovnanie, Bohm vysvetľuje Aspectov objav ako dôkaz, že

vzdialenosť, ktorá subatomárne častice oddeľuje je ilúziou. Usudzuje, že na hlbších úrovniach reality častice nie sú individuálnymi entitami, ale vyjadrením základného celku, ktorý však my svojimi zmyslami nedokážeme vnímať. Naše zmysly a vedomie vnímajú len časti celku, časti reality, ktoré sa nám logicky zdajú oddelené, avšak v skutočnosti oddelené nie sú. Podľa Bohma to, čo vyzerá ako spojenie nadsvetelnou rýchlosťou medzi subatomárnymi časticami, nám v skutočnosti ukazuje hlbšiu úroveň reality, ktorú ako pozorovatelia nevnímame. Za takéto spojenie s hlbšou úrovňou reality by sme mohli považovať aj mimoriadne transcendentné vnímanie, ktoré nastáva u človeka napr. pri mystických stavoch, experimentálnych psychózach, psychospirituálnej kríze¹⁶ alebo aj skutočných psychózach, ktoré tradičná redukcionistická akademická psychiatria a psychológia vysvetľuje ako psychopatologickú ilúziu. Bohm tieto hlbšie úrovne reality porovnáva s objavom hologramu, ktorý má vlastnosť trojdimenzionálnej fotografickej projekcie. Bežná fotografia je dvojdimenzionálna, a preto na nej nevidíme tretí rozmer, ktorý odhaľuje až holografická fotografia. Ak hologram nejakého predmetu rozdelíme na dve časti a každú časť osvetlíme laserom, každá časť bude obsahovať celý obraz daného predmetu. Ak tieto časti budeme ďalej deliť na menšie, vždy nám po osvetlení laserom bude každá časť obsahovať celý obraz a nielen časť ako by sme logicky predpokladali. Celok, ktorý obsahuje každá časť je nielen teóriou Bohma na vysvetlenie Aspectovho objavu, ale aj poznaním východných spirituálnych náuk a prírodných šamanských kultúr, ktorý takto vysvetľovali a opisovali podstatu sveta a vesmíru mnoho tisícročí pred objavením hologramu.

Transpersonálna psychológia a psychiatria, niektoré holistické humanistické psychologické školy, Jungova hlbinná psychológia a psychiatria a v neposlednom rade i východná psychologická veda a medicína naznačujú akým smerom by sa mohla uberať akademická psychológia a psychiatria do budúcnosti. Čas ukáže, ako to zmení základné paradigmy v psychologickú a psychiatrickú vedu a tým aj život človeka a spoločnosti. Kvantový fyzik David Darling hovorí, že vedec musí mať otvorenú myseľ a tolerantnosť ku všetkým názorom - musíme sa pozerat' očami vedca i mystika a nechať sa poučiť od obidvoch. V takom prípade budeme nasledovať príklad veľkých svetových mysliteľov a opäť získame živý kontakt s prírodným svetom i svojimi duchovnými koreňmi. „Vysvitá, že živé organizmy sa dokonca v princípe nedajú plne pochopiť len na rovine jednotlivých častíc, z ktorých sa skladajú. Ešte i na materiálnej rovine predstavujeme čosi viac ako sumu mikroskopických častíc. ...Vyzerá to tak, že keď skúmame prírodu v tej najjemnejšej rovine, zohrávame vlastne rozhodujúcu úlohu pri realizácii niektorých stránok skutočnosti. ... Redukcionizmu dôkladne odrezal človeka od sveta. V zhode s vedeckým kánonom sa zážitky ľudí začali pokladať za podradnejšiu skutočnosť než „vonkajšie“ udalosti. Kvantová mechanika však teraz tvrdí, že s touto podvojnou už nemôžeme vystačiť. Prchavé častice, ktoré sa zjavujú pri laboratórnych experimentoch vďaka svojej krátkej existencii, ktorú ich pozorujú. Častice nie sú tam vždy a nečakajú, aby si ich niekto všimol. Sú vyprovokované do

¹⁶ Mimoriadne stavy vnímania a prežívania, ktoré nastávajú pri duchovnej transformácii osobnosti, v tzv. rozšírených alebo mystických stavoch vedomia, a ktoré majú pozitívny vplyv na vývin osobnosti. Viac o týchto stavoch je uvedené s samostatnej kapitole.

jestvovania z pološera kvantovej ríše, kde nič nie je pevné ani definované. Hranica medzi subjektom a objektom sa stala rozmazanou.“ (s.14-15)¹⁷

Moderná veda a paradigma unitárneho vedomia v psychológii

Poznanie západnej, predovšetkým jungovej, transpersonálnej a humanistickej psychológii o nevedomí, o pôsobení duše ako metafyzickej, transcendentnej substancie na osobnosť a vedomie človeka je paralelné k poznaniu východnej psychológie a filozofie o unitárnom vedomí ležiacom za hranicami mysle, mozgu a ego modu vedomia. Tieto poznatky v mnohých korelujú s poznatkami modernej fyziky a moderného výskumu vedomia. Moderná teória hologramu v podobnom duchu ako východná psychológia, šamanský koncept sveta či jungova psychológia nastoľuje univerzum, v ktorom jedna substancia reflektuje, ovplyvňuje a vytvára inú substanciu. Mikrokozmos a makrokozmos tvoria v novej teórii hologramu jednotu, v ktorej mikrokozmos je považovaný za zmenšený zrkadlový obraz makrokozmu. Einstein¹⁸ konštatuje, že „keď nejaká živá bytosť ako napríklad myš pozoruje univerzum, tak mení jeho stav.“ Tiež nositeľ Nobelovej ceny P. W. Bridgman¹⁹ hovorí, že každý lokálny pohyb otriasa celým univerzom. W. Heisenberg²⁰ predpovedá: „Pomaly sa bude rozvíjať pochopenie pre to, že život na Zemi predstavuje jednotu, že škoda na jednom mieste môže vyvolať účinky všade inde.“ Podľa Heisenbergovho vzťahu neurčitosti nie je možné polohu nejakej častice a jej rýchlosť stanoviť súčasne. Heisenberg popiera možnosť priestorového i časového určenia a tým aj nám známu skutočnosť, koncept skutočnosti vo vlastnom slova zmysle. Pre Einsteina je to, čo na nás pôsobí ako hmota akousi formou „zamrznutej energie“. Čiastočky hmoty sú uzly energie alebo poruchami v dokonalom elektromagnetickom poli. Toto pole, hovorí Einstein je jediná realita. E. Schrodinger, zakladateľ vlnovej mechaniky veril, že keď sa zrútila teória mechanického kaleidoskopického univerza, tak oddelenosť individuálnych vedomí od seba je potom ilúziou a následne sa javí ako pravdepodobné, že sa všetky individuálne vedomia spájajú do jednoty. J.S.Bell²¹ tiež predpokladá existenciu jednotného vedomia a univerzum označil ako jediný obrovský hologram.

Fyzik G.F.Chew²² tvrdí, že prírodu nie je možné redukovať na základnú entitu. Hovorí, že každá časť obsahuje všetky ostatné časti a subatomárne častice majú relativistický koncept, pretože pri ich vysokých rýchlostiach sa priestor čas zlievajú do viacrozmerného kontinua. Bootstrapová teória, ktorú Chew formuloval predstavuje vo svojich dôsledkoch celistvé filozofické pochopenie prírody. Podľa bootstrapovej filozofie a teórie prírodu a vesmír je treba chápať konzistentne ako nekonečnú sústavu vzájomne prepojených udalostí. Žiadna z vlastností ktorejkoľvek časti tejto sústavy nie je elementárna, základná a izolovaná, ale všetky odrážajú vlastnosti ostatných častí. Štruktúru prírody a vesmíru teda určuje všeobecná konzistencia týchto vzájomných vzťahov a nie špecifické „stavebné kamene“ hmoty.

¹⁷ Darling, D.: Hľadanie duše. Slovenský spisovateľ, Bratislava 1997.

¹⁸ Einstein, A.: Jak vidím svět. Československý spisovatel, Praha 1966.

¹⁹ Bridgman, P.W.: A Sophisticate's Primer of Relativity. Dover Publications, 2002.

²⁰ Heisenberg, W.: Physics and Beyond, Encounters and Conversation. Harper-Row. New York 1971.

²¹ Bell, J.S.: On the Problem of Hidden Variables in Quantum Physics. Review of Modern Physics., 38, 1966, s.447.

²² Chew, G.F.: „Bootstrap: A Scientific Idea?“ Science, 161, 1968, s.762-765.

Všetky teórie prírodných javov, vrátane prírodných zákonov sú v tomto pohľade považované za výtvary ľudskej mysle, pojmové schémy, ktoré predstavujú viacmenej adekvátnu aproximáciu (približne pravdivý opis skutočnosti), avšak nie je možné ich zamieňať za presný opis reality alebo dokonca za realitu samú.²³ (s.50-51)

D. Bohm²⁴ predpokladá, že bytie pod subkvantovou úrovňou zrejme existuje ako dynamický proces. Domnieva sa, že za našim svetom, ktorý nazýva rozvinutým svetom, sa za časom a priestorom nachádza tzv. zvinutý svet, ktorý pozostáva len z frekvencií alebo udalostí a vykazuje univerzálne súvislosti. Iba náš selektívny pohľad umožňuje existenciu nášho explicitného sveta, avšak celá skutočnosť zahŕňa implicitný svet jednoty.

Americký profesor psychiatrie S. Grof²⁵ na základe svojich pokusov s experimentálnym navodzovaním rozšíreného stavu vedomia predpokladá, že ľudia by mohli fungovať ako obrovské pole vedomia, v ktorom sú prekročené newtonovské charakteristiky priestoru a času. Fyzik J.A.Wheeler²⁶ v súvislosti s poznatkami kvantovej fyziky a teórie relativity konštatuje, že pojem pozorovateľ musí byť nahradené pojmom účastník. Koncept sveta, ktorý je mimo nás, vonku, a ktorý teda môžeme objektívne skúmať je už neutržateľný. Subatomárne fenomény sú obvyčajnou časťou reťazca procesov, ktoré majú začiatok i koniec vo vedomí pozorovateľa. C.F.Weizsäcker²⁷ hovorí, že fyzika môže hovoriť iba o procesoch, ktoré sa konajú za vzájomného pôsobenia subjektu a objektu. Nie sme schopní hovoriť o prírode samotnej, ale iba o prírode vystavenej nášmu pozorovaniu. Skúmať nemôžeme prírodu, ale iba interakciu človeka a prírody. Einstein²⁸ sa zdôveruje, že k poznaniu základných zákonov univerza nedospel svojim racionálnym, ale iracionálnym vedomím. Fyzikálnu skutočnosť nepovažoval za prejav trojrozmerného, ale štvorrozmerného bytia a je známe, že neodmietal ani existenciu parapsychologických fenoménov. V úvode knihy Uptonu Sinclaira „Radar duše“ upozornil na možnosť telepatického kontaktu.

Einsteinova špeciálna teória relativity hovorí, že pojmy priestoru a času sú nepoužiteľné nielen v astronomickej, ale aj v subatomárnej oblasti a hmota v bežnom zmysle neexistuje. Pre objaviteľa vlnovo korpuskulárneho dualizmu, fyzika L.V. Broglie²⁹ znamenal koncept časopriestoru súčasnosť existencie prítomnosti, minulosti a budúcnosti. Bol toho názoru, že „človek nemôže zakúšať časopriestor, pretože vždy prichádza do kontaktu iba s jedným z jeho úsekov, asi ako keď z veľkého koláča postupne odkrajujeme jeden kus za druhým v domnienke, že nasledujúci kus bude ešte len stvorený pri odkrajaní.“ (s. 234) Einstein³⁰ k fenoménu časopriestoru poznamenáva, že „pre nás veriacich fyzikov však nepredstavuje toto rozdelenie na minulosť, prítomnosť a budúcnosť nič iného než ilúziu, i keď obzvlášť tvrdošijnú.“ (s. 234) Niels Bohr³¹ paradoxy kvantovej mechaniky a teórie relativity,

²³ Grof, S.: Psychologie budoucnosti. Perla, Praha 2004. s. 50-51.

²⁴ Bohm, D.: Wholeness and the Implicate Order. London 1981.

²⁵ Grof, S.: Za hranice mozgu. Perla, Praha 1999.

²⁶ Wigner, E.: In: H. Kalweit: Svět šamanů a vnitřní vesmír. Eminent, Praha 2005, s.236.

²⁷ Weizsäcker, C.F.: Die Einheit der Natur. München 1971.

²⁸ Einstein, A.: Fyzika ako dobrodružstvo. Osveta, Martin 1958.

²⁹ Brogli, A.V.: In: H. Kalweit: Svět šamanů a vnitřní vesmír. Eminent, Praha 2005 s.234.

³⁰ Einstein, A.: In: H. Kalweit: Svět šamanů a vnitřní vesmír. Eminent, Praha 2005 s.234.

³¹ Bohr, N. – významný fyzik. Bohr, N.: Atomic Physics and Human Knowledge. Cambridge University Press,

napr. schopnosť toho istého javu sa prejavovať ako častica a zároveň ako vlna, čo je síce skutočné, ale z pohľadu logiky a klasických fyzikálnych zákonov nemožné, vysvetľuje Princípom komplementarity. Podľa tohto vedeckého princípu sa uvedený paradox nerieši, ale kodifikuje sa. Teda prijíma sa ako skutočnosť, že môžu existovať logický rozpor medzi dvoma aspektmi skutočnosti, ktoré sa navzájom vylučujú, ale zároveň sú obidva rovnako dôležité pre vysvetlenie a vyčerpávajúci opis nejakého javu. Rozpor podľa Bohra pramení z nekontrolovateľnej interakcie medzi objektom pozorovania a pozorovateľom.

V prípade paradoxov vyskytujúcich sa v moderných fyzikálnych zákonov, teórií a vedeckých hypotéz narážame na podobnosť s paradoxmi, ktoré sa vyskytujú v súčasných a pradávnych filozofických, psychologických a spirituálnych konceptov a teórií sveta v západných, východných i šamanských prírodných kultúrach. Grof z moderných fyzikálnych zákonov vyzdvihuje tú skutočnosť, že „najúžasnejším dôsledkom teórie relativity bolo experimentálne predvedenie toho, že z púhej energie je možné vytvoriť hmotné častice a naopak, že v obrátenom procese byť iné hmotné častice premenené na púhu energiu.“ (s.50) Túto skutočnosť si všíma predovšetkým pre súvislosť, že východní jogíni, kresťanskí mystici či šamani z prírodných národov disponujú týmito schopnosťami v špeciálnych zmenených stavov vedomia.

„Hypotéza mnohých svetov“, ktorú navrhli Hugh Everett, John A. Wheeler a Neill Graham na vysvetlenie kvantovej teórie a kolapsu vlnovej funkcie spôsobený aktom pozorovania, predpokladá štiepenie vesmíru do nekonečného množstva ďalších vesmírov. Realitou je nekonečný počet vesmírov, ktoré existujú v superpriestore, ktorý ich všetky obsahuje. K fyzikálnym rozporom, ktoré opisuje kvantová teória potom nedochádza, pretože tieto vesmíry spolu navzájom nekomunikujú. Pripustenie a potvrdenie tejto hypotézy by znamenala dramatickú revíziu našich základných predpokladoch o skutočnosti.

Teórie unitárneho vedomia nahráva aj významný neurofyziológ a priekopník výskumu mozgu Wilder Penfield³² vyjadruje hlboké pochybnosti o tom, že vedomie je produktom mozgu. Domnieva sa tiež, že nemôže byť vysvetlené pomocou mozgovej anatómie a fyziológie. Nie menej zaujímavým faktom je, že mnohí významní vedci, ktorý vytvorili prevratné objavy vo vede a svojej vedeckej disciplíne, sa otvorene vyjadrili v prospech existencie spirituálneho (unitárneho) vedomia a skutočnosti, ktorá sa zásadným spôsobom podieľala na vzniku vesmíru, života a inteligencie, a ktorá ovplyvňuje aj život človeka. Patria medzi nich napríklad významní vedci, ktorí prispeli prevratnými myšlienkami k modernej fyzike, ako boli Albert Einstein, Niels Bohr, Erwin Schroedinger, Werner Heisenberg, Robert Oppenheimer, David Bohm a iní, vysvetľovali svoje vedecké myslenie úplne zlučiteľné so spirituálnym, unitárnym a mystickým svetovým názorom.³³

Kognitívne úrovne osobnosti

Cambridge 1958.

³² Penfield, W.: The Mystery of the Mind. 1976.

³³ Grof, S.: Za hranice mozgu. Perla, Praha 1999. s.47

Základom kognitívneho vývinu je poznanie, že jedinec v každom vekovom období musí rozvíjať špecifické kognitívne a motorické funkcie. Ak sa v príslušnom veku zanedbá rozvoj tej funkcie, ktorá je geneticky pripravená na rozvoj, má to negatívny dopad na rozvoj ostatných kognitívnych funkcií. V počiatkových štádiách kognitívneho vývinu medzi rovnako starými deťmi existujú aj dosť výrazné odlišnosti. Napríklad v jednej triede môžu byť rovnako staré deti, ktoré majú úroveň intelektového rozvoja na nižšom stupni a deti, ktoré majú úroveň intelektového rozvoja na vyššom stupni. Nejde pritom o mentálne zaostávajúce deti, ale o to, že u niektorých detí je geneticky daná potreba dlhšie rozvíjať danú špecifickú kognitívnu funkciu, či proces. Intelekt týchto detí sa pritom môže rozvíjať primerane a aj nadpriemerne. Preto je potrebné na deti, ktoré sa nachádzajú na nižšom stupni intelektového rozvoja pôsobiť inými kognitívnymi úlohami ako na deti, ktoré sa aktuálne nachádzajú na vyššom stupni rozvoja.

J. Piaget³⁴ formuloval štyri stupne kognitívneho vývinu osobnosti, resp. intelektového rozvoja, ktorým priradil aj vekové obdobie.

I. Senzomotorická úroveň

Vek : do 1,6 r.

Nemé myslenie bez symbolov: dieťa vníma a identifikuje predmety.

Dieťa vie napodobňovať slová, dáva im zmysel, až v 2.roku sa sústavne učí.

II. Predoperačná úroveň

Vek: 1,6 - 4 r.

Symbolické myslenie: myslenie zamerané na seba, statické s použitím symbolov.

Dieťa v hre objavuje symbol, v reči chápanie znakov.

Vek 4 r. - 7 až 8 r.

Názorné obrazné myslenie: celostné konfigurácie, znázorňovanie.

Dieťa prechádza do myšlienkových operácií a názorného myslenia. Manipuluje s ním.

III. Úroveň konkrétnych operácií

Vek: 7 až 8 r. - 12 r.

Analytické a syntetické myslenie: dieťa analyzuje, syntetizuje, meria, klasifikuje, zoskupuje, uvedomuje si dynamiku javov. Ide tu o úplný obrat myslenia.

Dieťa robí logicko-matematické operácie, zvládne však ešte len konkrétne operácie a nevie ich použiť bez manipulovania. Nerobí logickú úvahu bez činnosti a netvorí teórie.

IV. Úroveň formálnych operácií

Vek: nad 12 r.

³⁴ Piaget, J.: Psychologie intelligence. SPN, Praha 1970.

Formálne myslenie: dieťa abstrahuje, zovšeobecňuje, hodnotí, syntetizuje, vytvára hypotézam a tvorí.

Hypoteticky deduktívne usudzuje, robí jednoduché predpoklady, jeho činnosť má znaky oddelenia od skutočnosti.

Piaget pokladal, že tieto kognitívne úrovne sú konečné. Je, ale fakt, že ich koncipoval na výskume bežnej populácie. Niektorí moderní bádatelia išli v skúmaní kognitívneho vývinu osobnosti ďalej a objavili, že človek môže dosiahnuť aj rozvinutejších stupňov, než ako ich formuloval Piaget. Ich objavy sa stotožňujú s opismi ľudského myslenia, ktoré formulovala východná filozofia a psychológia už pred mnohými stáročiami. Dosiahnutie týchto stupňov nie je v populácii všeobecné, teda bežné, tak ako je to u stupňoch, ktoré opísal J. Piaget. Dosahuje ich len menšia časť populácie, ktorá špeciálnymi technikami ďalej rozvíja svoje kognitívne funkcie.

K. Riegel³⁵ takýto vyšší stupeň opísal ako dialektické operácie.

V. Úroveň dialektických operácií

Formálne operácie, ktoré sú svojou podstatou mechanistické zahrňujú nekondiktorické myslenie. Tvoriví a nadaní ľudia však často myslia aj kondiktoricky, teda keď pravdivé tvrdenie môže byť aj také, ktoré v sebe obsahuje logický rozpor. Kondiktorické myslenie ide za hranice tradičnej logiky. Toto myslenie dosahuje väčšiu obsažnosť a berie do úvahy interakciu kondiktorických, teda opozičných kvalít.

H. Koplowitz³⁶, predstaviteľ obcej systémovej teórie, opísal dva stupne, ktoré presahujú úroveň formálnych operácií, tak, ako ich opísal Piaget. Hovorí, že na stupni formálnych operácií je koncept kauzality lineárny, teda jednosmerný. Pre toto myslenie je typické, že všetko má svoj začiatok a koniec. Ide o myšlienkový modus väčšiny dospelých ľudí. Paralela tohto myslenia je v klasickej newtonovskej mechanistickej fyzike, reprezentovanej minulosťou-prítomnosťou a budúcnosťou. Naproti tomu stojí relativistická moderná einsteinova kvantová fyzika, kde neexistuje minulosť ani budúcnosť. Pre pochopenie tejto fyzikálnej skutočnosti musíme prekročiť hranice lineárneho kauzálneho myslenia a myslieť v pojmoch relativity. Toto myslenie je však veľmi zložitá a dospieť k nemu vyžaduje opustiť hranice klasickej logiky a tradičného konceptu reality. Náročnosť takéhoto mentálneho výkonu je zrejmá napríklad pochopením Einsteinovej teórie relativity a kvantovej fyziky, čo je obtiažne aj pre odborníkov z oblasti fyziky.

Koplowitz hovorí, že lineárny koncept kauzality je možné mentálne prekročiť a to transcendovaním do dualistického a monistického myslenia. Ide o mentálne prekročenie mechanistického konceptu sveta, tak ako ho formulovala newtonovská klasickej mechanistickej fyziky a spočinutie, dosiahnutie dualistického a monistického konceptu sveta, ktorý napríklad predpokladá moderná Einsteinovská relativistická a

³⁵ Riegel, K.F.: Dialectic Operations: The Final Period of Cognitive Development. Human Development, 16, s.346-70.

³⁶ Kopliwiz, H.: A Projection Betone Piaget's Formal Operations Stage. In: Commons, M.-Richards, R.-Armon, C.(ed) Betone Formal

Operations.. Praeger Publisher, New York 1983.

kvantová fyzika. Koplowitz ukazuje, že obecná systémová teória navodzuje nový spôsob myslenia s cyklickým poňatím kauzality.

VI. Úroveň dualistického paradoxného myslenia

Ide o spôsob myslenia s cyklickým poňatím kauzality. Dualistické poňatie prekračuje obmedzenie klasickej logiky a navodzuje novú mentálnu premisu – paradox a paradoxné myslenie. Paradoxné myslenie predpokladá, že výrok môže byť pravdivý, aj keď v sebe obsahuje logický protiklad. Logický paradox zahrňuje dve protikladné tézy. „Například tvrdenie „som klamár“ vedie človeka do neudržateľnej situácie, ak má rozlíšiť klamstvo a pravdu. Ak je tvrdenie „som klamár“ samo o sebe lož, potom osoba, ktorá to povedala, neklame. A ak neklame, keď tvrdí, že klame, potom hovorí pravdu. V dôsledku reflektovania tohto paradoxného tvrdenia, t.j.polarity klame/neklame, človek upadá do zmätku a obyčajne sa rúca jeho koherentné formálne operačné myslenie.“³⁷ (s.121)

B. Russell³⁸ uvádza inú typ paradoxu, tzv. pragmatický paradox. Napríklad odporúčanie: „Buď spontánny!“ Toto odporúčanie neposkytuje možnosť racionálnej odpovede. „A tak, ak informácia tvorí zákaz, potom sa táto informácia nesmie poslúchnuť, aby ju bolo možné poslúchnuť. Ak je táto informácia definíciou seba alebo niekoho iného, potom osoba takto definovaná je týmto druhom osoby iba vtedy, ak touto osobou nie je, a nie je ňou, ak ňou je.“

Paradoxné myslenie vyúsťuje do zrútenia logickej komunikácie, čo môže mať za následok dve odlišné reakcie osobnosti. Prvou reakciou je neprijatie zrútenia logiky, neochota a neschopnosť sa s touto novou situáciou identifikovať, čo vyúsťuje do patologického až psychotického stavu osobnosti. V patologickosti a psychocite je implementovaný vnútorný rozpor osobnosti – nový, paradoxnú úroveň kognitívneho myslenia neprijat' alebo ešte neprijat' a starú, predchádzajúcu úroveň kognitívneho myslenia už pokladať za prekonanú, nesprávnu. Títo ľudia bývajú často diagnostikovaní so schizofréniou alebo inou duševnou poruchou. Ich psychicky rezistentne nezvládnutý mentálny stav kognitívnej úrovne myslenia, ktorý dosiahli prirodzene spôsobuje mnoho patologických zmien na úrovni sociálneho správania, psychického prežívania a chemicko-biologických procesov v organizme. To títo odborníci mylne pokladajú za dôkaz správnosti ich teórie príčin vzniku psychopatológie daného človeka. Tento jedinec v štádiu kognitívneho vývinu, v ktorom sa ocitol skutočne potrebuje pomoc, pretože už nie je ochotný, už nedokáže existovať na predchádzajúcej úrovni kognitívneho myslenia, na ktorej sa nachádza väčšina ľudí, ale nie je alebo ešte nie je schopný ani existovať na vyššej - paradoxnej úrovni kognitívneho myslenia. Túto kognitívnu úroveň štatisticky dosahuje v západnej kultúre len malý počet ľudí, čo implikuje mylný predpoklad psychopatológie. Daný jedinec teda existuje na nefunkčnom medzistupni, pohybujúc sa čiastočne na paradoxnej úrovni a čiastočne na dialektickej úrovni kognitívneho vývinu. V tomto smere by mala byť orientovaná pomoc danému jedincovi – buď sa vrátiť na vývinovo nižšiu kognitívnu úroveň alebo pomôcť mu prekonať vnútorný

³⁷ Adžaja, S.: Psychoterapie východu a západu. Sjednocijící paradigma. Chvojko nakladatelství, Praha 2000.

³⁸ Russell, B.: Religion and Science, London 1935.

mentálno-psychický rozpor, v tomto prípade prekážku k prijatiu vývinovo vyššej kognitívnej úrovni.

Inou reakciou na zrútenie logickej komunikácii je prijatie tohto zrútenia a identifikovanie sa s ním, čo spôsobuje, že jedinec sa oslobodzuje od logických, obmedzujúcich schém myslenia. Oslobodenie sa od tohto obmedzenia vytvára človeku možnosť hlbšie preniknúť do podstaty javov, podstaty bytia a človeka. Umožní mu chápať javy a život zo širšej perspektívy, ktorá mení významy toho, čo človek vníma, zažíva a poznáva. Získava tým nadhľad nad životom, nad svojimi skúsenosťami a skúsenosťami iných. Človek v tejto úrovni kognitívneho vývinu sa vzdal kauzálneho modu myslenia a obmedzenia klasickej logiky, čo predpokladá vzdať sa aj bežného mechanistického konceptu sveta, reality a otvoriť sa transcendentnému konceptu reality, alebo fyzikálne povedané relativistickému a kvantovému konceptu sveta. Túto úroveň dosahujú Maslowovi „sebaaktualizátori“ – teda ľudia s tzv. peak experiences – vrcholnými zážitkami. Ide o ľudí s mystickými zážitkami, mystikov, vrcholných jogínov, vrcholných umelcov a iných vrcholne tvorivých ľudí, ktorí vo svojej tvorbe a v živote využívajú práve širšie, nadhľadové úrovne kognitívneho paradoxného myslenia.

Táto úroveň je predstupňom ešte rozvinutejšieho stupňa kognitívneho vývinu, ktorým je podľa Koplowitza unitárne myslenie.

VII. Úroveň unitárneho myslenia

Toto myslenie je charakteristické pre východnú monistickú psychológiu a filozofiu. Paralely tohto myslenia nájdeme aj v teóriách modernej fyziky. Pre toto myslenie, tak ako pre niektoré moderné teórie fyziky čas, priestor a kauzalita nie sú vlastné javom, ktoré sú vnímané, ale sú výtvorom, produktom toho, kto ich vníma.

Úroveň unitárneho myslenia sa dosahuje vtedy, keď jedinec porozumel podstate vzniku paradoxu. Toto pochopenie nastáva v rozšírených stavoch vedomia, v ktorých človek zakúša „nadkauzálnu“ realitu. Uvedomuje si, že realitu, ktorú vníma na nižších kognitívnych stupňoch, vrátane paradoxu, je výsledkom myslenia na týchto nižších kognitívnych úrovniach. Uvedomuje si, že túto realitu vytvára on sám, že je produktom jeho myslenia. Takto vytvorenú realitu potom môže vnímať zmyslovými orgánmi, čím sa zvyrazňuje ich reálnosť. Táto realita však v skutočnosti, mimo úroveň myslenia a vnímania daného človeka neexistuje. Podobným záverom dochádza aj kvantová fyzika pri poznávaní vesmíru a subatomárnych častíc. Východná filozofia a psychológia to označuje ako iluzórnu realitu, ako iluzórny svet javov. Kontakt so skutočnou realitou môžeme mať až vtedy, keď v procese vnímania a myslenia prekonáme subjektívne obmedzenia, čo nám umožní prekonať aj dialektické aj paradoxné myslenie a dostať sa za ich hranice.

„Čas a priestor sú nazerané ako konštrukty, ako artefakty vyplývajúce skôr z pokusu poznávajúceho jedinca dať zmysel svojej skúsenosti, než aby boli považované za vlastné aspekty reality. Na tejto úrovni je človek vedený k novému

poznaniu neporušenej celistvosti, čo popiera klasickú ideu analyzovateľnosti sveta do oddelených a nezávisle existujúcich častí.“³⁹

Koplowitz konštatuje, že z tohto hľadiska obsažnejšej perspektívy unitárneho myslenia sa javia problémy, ale aj bežné skutočnosti ako iluzórne. Človek chápe, že len unitárne hľadisko je reálne a vlastné konštrukty sú vo svojej podstate nereálne. Iluzórny svet javov je síce na prežívanie zaujímavý, avšak len keď si človek udržuje vedomie jeho iluzórnosti. Predpokladá to dokázať sa ubrániť tomu, aby na neho svet javov nevlýval ťaživo a deštruktívne, a na druhej strane sa otvárať možnostiam zažívať jednotu vzájomného prepojenia univerza, teda úplnosť a celistvosť (nerozdvojenosť) bytia.

Unitárne myslenie sa neriadi bežnými zákonitosťami logiky a kauzality, a dokonca ani zákonitosťami paradoxného myslenia. Myslenie prebieha podľa vlastných monistických, unitárnych zákonitostí, ktoré nie je možné racionálne vysvetliť a ani opísať. Toto myslenie je možné poznať a zakúsiť len praktickým, skúsenostným dosiahnutím tejto úrovne kognitívneho vývinu. V unitárnom myslení neexistujú hranice s výnimkou umelých konštrukcií poznávajúceho. Hranice sú len iluzórne, ale nie objektívne. Jedinec môže využívať tieto iluzórne hranice k tomu, aby mu poslúžili k pragmatickej existencii sveta javov, ale pritom si uvedomuje ich iluzórnosť, a preto v nich nie je polapený a kedykoľvek tieto hranice môže prekračovať, aby mohol využívať existenciu unitárneho bytia. Moderná fyzika sa s týmto poňatím čiastočne zhoduje, napr. v tom, že za reálnu nepokladá hmotu, aj keď sa nám v bežných fyzikálnych podmienkach javí ako reálna, ale za reálne pokladá kvantové polia, ktoré podľa kvantovej teórie tvoria podstatu univerza.

Unitárne myslenie je tak predpokladom dosiahnutia unitárneho vedomia. Unitárne myslenie a unitárne vedomie nie je možné stotožňovať. Avšak jedno predpokladá druhé. Koplowitz uvádza, že pochopenie rozvinutejších stupňov kognitívneho vývinu pomáha človeku lepšie porozumieť a prijať spiritualitu a mystiku, pričom môže zároveň zostávať na vedeckých pozíciách. Inak povedané, že mystika, spiritualita a veda si neodporujú, ale skôr sa dopĺňajú. Že veda nie je odmietnutím mysticizmu, ale skôr jeho základom. Tohto názoru bol okrem iných aj Einstein.

Psychospirituálna koncepcia paradigiem osobnosti podľa Adžaja

Svámi Adžaja⁴⁰ je doktor západnej klinickej psychológie, psychiatrie ako aj východnej jogovej psychológie a filozofie védanty. Charakterizoval štyri paradigmy, ktoré sa všeobecne uplatňujú v psychológii:

1. Redukcionistické paradigma - vychádza z descartovej filozofickej a newtonovskej fyzikálnej redukcionisticko-mechanistickej koncepcii univerza, ktorá predpokladá karteziánske oddelenie hmoty a tela. Patria sem behaviorizmus, psychoanalýza, všeobecná psychiatria, primárna terapia, moderná alopatická

³⁹ Koplowitz, H.: A Projection Beyond Piaget's Formal Operations Stage. In: Commons, M.-Richards, R.-Armon, C. (ed) Beyond Formal Operations. Praeger Publisher, New York 1983.

⁴⁰ S. Adžaja.: Psychoterapie východu a západu. Sjednocující paradigma. Chvojko nakladatelství, Praha 2000

medicína a hlavný prúd akademickej medicíny. Redukcionistická paradigma konštatuje, že to čo existuje je primárne materiálnej povahy. Podstatné znaky tejto paradigmy sú:

- Komplexný jav môže byť pochopený tak, že sa rozčlení do základnejších materiálnych zložiek.
- Vedomie nie je primárne. Je skôr výsledkom interakcie materiálnych entít.
- Pri skúmaní psychických javov používajú predovšetkým zmyslové pozorovanie, izolovanie častí a časovo predchádzajúce príčiny.

Adžaja konštatuje, že tento filozofický a fyzikálny koncept bol už v mnohých aspektoch prekonaný novými vedeckými objavmi vo fyzike, ale aj ďalších vedeckých disciplín. Napriek tomu má toto poňatie svoje praktické opodstatnenie a výsledky, aj keď len v úzkej, obmedzenej oblasti pôsobenia.

2. Humanistické paradigma - predpokladá, že individuálna ľudská skúsenosť je jedinečná a musí

byť študovaná a oceňovaná sama o sebe a nie akokoľvek redukovaná. Patria k nej teórie K. Goldsteina, A. Maslowa, C. Rogersa, E. Fromma, R. Maya a iné. A. Ellis⁴¹ konštatuje, že napriek svojim kvalitám a praktickej užitočnosti už v širšej oblasti pôsobenia ako predchádzajúca paradigma, nedosahuje plnú úroveň transcendentného či univerzálneho vedomia, a tak zlyháva v pochopení tohoto uvedomenia. Jej podstatné znaky sú:

- Skúsenosť jedinca je primárna a jedinečná.
- Každá ľudská bytosť je motivovaná k tomu, aby aktualizovala svoje latentné schopnosti k dosiahnutiu jedinečnej ľudskej skúsenosti.

3. Dualistické paradigma - predpokladá, že univerzum je vo svojej podstate vytvorené z

komplementárnych kvalít, ktoré sú vo vzájomnej interakcii. Materiálne javy a vedomie existujú ako základná dualita. Paradigma sa svojim poznaním približuje moderným fyzikálnym teóriám. Patria sem ezoterické psychológie, šamanská psychológia, Jungova psychológia, obecná systémová teória, sankhjavý psychologický systémová, psychologický systém jogy a iné. Podstatné znaky paradigmy sú:

- Ľudská existencia je individualizované ohraničenie vedomia, ktoré je prepojené materiálnymi javmi.
- Existuje transcendentné vedomie, ktoré nie je identifikovateľné s materiálnymi javmi.
- Individuálne vedomie sa rozvíja smerom ku kompletnejšej skúsenosti transcendentného vedomia.

⁴¹ Ellis, A.: Humanistic Psychotherapy: The Rational-Emotive Approach. McGraw-Hill Book Co., New York 1974.

- Individuálne vedomie nemôže nikdy úplne zažiť úplné či transcendentné vedomie.

Adžaja túto paradigmu hodnotí vyššie ako predchádzajúce dve, pretože sa viac približuje hlbokšej psychologickej skutočnosti a má z pomedzi nich ešte širšie uplatnenie.

4. **Monistické paradigma** – vychádza z predpokladu, že existuje iba jeden základný princíp –

vedomie. Všetko čo existuje, je unitárne vedomie. Je rozvíjaná predovšetkým vo védantovej filozofii a psychológii, ale aj v joge a niektorými mysliteľmi na západe i východe. Jej podstatné znaky sú:

- Fenomenálny svet sa javí tak, ako keby existoval, ale je to iba iluzórny prejav unitárneho jednotného vedomia. Svet javov je nepodstatný. Môže byť považovaný za prelud alebo sen.
- Prejavy univerzálneho vedomia sa stotožňujú so svetom javov a sú zapojené i do procesov poznávania seba samého ako univerzálneho vedomia.

Adžaja túto paradigmu pokladá za najkomplexnejšiu a najvyvinutejšiu. Zahŕňa všetky tri predchádzajúce paradigmy a so skutočným svetom psychiky a súcnom sa spojila úplne.

Adžaja konštatuje, že všetky uvádzané paradigmy majú svoje praktické opodstatnenie a uplatnenie. Prvá na najnižšej úrovni bytia, druhá na vyššom stupni bytia, tretia na ešte vyššom a štvrtá na najvyššom stupni, úrovni bytia.

1.2. Osobnosť z pohľadu východnej psychológie

Silvester Sawicki

Východná psychológia je úzko spojená s filozofiou, spirituálnymi náukami a medicínou. Na rozdiel od západnej psychológie skúma človeka holisticky ako neredukovateľný celok. Hovorí, že osobnosti človeka je možné správne porozumieť len vtedy, ak ju skúmame z holistickej perspektívy neredukovateľného celku. Žiadnu časť osobnosti, teda ani žiadny prejav či symptóm osobnosti nie je možné správne pochopiť bez toho, aby sme túto časť, prejav alebo symptóm vzťahovali k celku osobnosti. Len v celostnom ponímaní nadobúdajú význam a zmysel jednotlivé časti osobnosti a jeho prejavy, samé o sebe význam nemajú. Ak posudzujeme osobnosť len z pohľadu jej konkrétneho prejavu, z pohľadu fungovania alebo nefungovania istej funkcie prichádzame ku skresleným záverom o osobnosti a významu daného prejavu alebo dysfunkcie.

Východná psychológia sa ako náuka o osobnosti vyvíja už niekoľko tisícročí, aj keď pomenovanie – psychológia je novodobé. Za túto dobu zoskupila obrovské množstvo poznatkov o osobnosti a prenikla do jej najhlbších vrstiev. Jung a mnoho iných západných psychológov si ju preto vysoko cenia a konštatujú, že vo väčšine oblastí skúmania je ďaleko v predu oproti západnej psychológii. D. Fontana⁴² hovorí, že je v mnohých smeroch vyspelejšia ako západná psychológia aj preto, lebo na rozdiel od západnej psychológii nevyčlenila spirituálnu dimenziu osobnosti mimo rámec jej výskumného, diagnostického a terapeutického záujmu. Jung⁴³ komparáciou východnej psychológii a západnej psychoanalýzy zistil, že objavy psychoanalýzy a podnety, ktoré z nej vychádzajú sú len začiatočníckym pokusom v porovnaní s dávno zabehnutým umením jogy a iných filozofických a psychologických východných koncepcií

Koncepcia védántskej - jogovej psychológii

Védántska psychológia je veľmi úzko spätá s filozofiou védánty a spirituálnymi náukami. Podobný koncept psychológii formuloval aj Jung, ktorý hovorí, že akúkoľvek psychickú kvalitu alebo poruchu nie je možné analyticky posúdiť, porozumieť jej príčinám, významu a zmyslu bez toho, aby psychológ bol odborné vzdelaný vo filozofii, mytológii, antropológii a teológii.

Védántska⁴⁴ psychológia vychádza z monistickej paradigmy, teda predpokladu jednotného základu všetkej existencii. Podľa védánty bežný hmotný svet, ktorý prežívame je tvorený z energie unitárneho vedomia, podobne ako je tvorený sen z energie vedomia spiaceho človeka. Sen, rovnako ako bežný hmotný javový svet sú síce realitou, ale nie sú podstatou reality, pretože sú len produktom mozgovej

⁴² Fontana, D.: Cesta ducha v moderním svete. Osobnosť a spiritualita. Portál, Praha 1999.

⁴³ Jung, C.G.: Duše moderního člověka. Atlantis, Brno 1994.

⁴⁴ Adžaja, S.: Psychoterapie východu a západu. Sjednocující paradigma. Chvojko nakladatelství, Praha 2000.

činnosti, procesu myslenia a vedomia človeka. Nie sú teda esenciou, základom bytia a reality, ale len jej sekundárnym prejavom.

Podľa védántskej psychológie všetky trápenia a problémy človeka vo svojom základe vychádzajú z toho, že je oddelený od svojej pravej podstaty, teda od unitárneho vedomia. To spôsobuje na jednej strane pocit odcudzenia, osamotenia, neistoty a úzkosť a na druhej strane príľnutie na svet javov fyzickej existencie, ktorý však nemá pevnú substanciu, je chimerický, nekonzistentný, premenlivý a fluidný. Svet javov preto človeku nemôže poskytovať pevný a ucelený základ bytia a ani pochopenie a naplnenie významu seba samého. So svetom javov je spojené ľudské ego, ktoré sa však od svojej unitárnej podstaty mohlo oddeliť len zdanlivo, teda nie absolútne. Prostredníctvom duše, ktorá je v neustálom spojení s unitárnym vedomím a celkom je človek týmto vedomím konfrontovaný a ovplyvňovaný. Univerzálne unitárne vedomie je centrom bytia každého človeka. Čím viac je človek od neho oddelený, tým výraznejšie prežíva pocit vnútornej osamelosti a čím menej si uvedomuje unitárne centrum svojej osobnosti, tým je menej sa podieľa na ovplyvňovaní seba samého.

Javové hmotné vedomie verzus unitárne vedomie

Védántska psychológia prirovnáva melodrámy, ktoré človek zažíva v bežnom svete javov k melodramám, ktoré človek zažíva v snoch. Ťaživé a nepríjemné melodrámy, ktoré v snoch prežívame, pokladáme za skutočné len dovtedy kým sníme. Po prebudení sa zistíme, že skutočné boli len vo svete snenia, teda, že tieto zážitky nevychádzali z ničoho substancijného. Prebudenie umožní človeku oslobodiť sa od snových melodram a nadobudnúť opätovný pokoj. Podobná situácia je aj s bežným stavom javového sveta a s melodramami, ktoré v ňom zažívame. Podľa védánty sa človek tiež musí prebudiť z tohto tzv. bdelého stavu. Proces prebudenia je však komplikovanejší ako pri snívaní. Človek musí najskôr prejsť istým osobnostným vývinom a poznaním, počas ktorého sa vzdáva melodramat javového sveta, ktoré ho obklopujú. Následne ego poznáva svoj vzťah k unitárnemu vedomiu a v konečnej fáze osobnostného vývinu poznáva vlastnú pravú identitu, teda unitárne vedomie.

Védántska psychológia hovorí, že aj javový svet, teda fyzický svet ako ho bežne poznáme a zažívame má svoj zmysel a opodstatnenie. Preto aj náuky, ktoré sa zaoberajú skúmaním javov a zákonitostí tohto sveta majú svoju užitočnosť v tom, že nám pomáhajú mu porozumieť a správne s ním zaobchádzať. Adžaja⁴⁵, znalec východnej i západnej psychológie, k tomu dodáva, že redukcionistické, humanistické, dualistické a monistickej psychologické paradigmy si neprotirečia, ale navzájom sa dopĺňajú. Védántska psychológia to vníma ako postupne sa vyvíjajúci referenčný rámec. Na najnižšom stupni osobnostného vývinu je človeku užitočná redukcionistická psychológia, na vyššom stupni humanistická psychológia, na ešte vyššom stupni dualistická a na najvyššom najvyzretejšom stupni monistická psychológia. Adžaja hovorí, že podobný vzťah je aj medzi paradigmami vo fyzike,

⁴⁵ Adžaja, S.: Psychoterapie východu a západu. Sjednucujúci paradigma. Chvojko nakladatelství, Praha 2000

kde teória relativity poskytla obsažnejší a presnejší model fyzikálneho univerza než aký ho prináša klasická newtonovská fyzika. Avšak i klasická newtonovská fyzika zostáva neobyčajne užitočná pre pochopenie a manipuláciu určitej oblasti z celkového spektra fyzikálnych javov. Pre monistickú védátsku psychológiu je podstatné pochopenie základnej pravdy, všeobsahujúceho unitárneho vedomia, ktoré je za hranicami javového hmotného sveta. V západnej terminológii sa toto vedomie nazýva transcendentné. Prostredníctvom védátskej psychológie alebo jogy človek poznáva, že vonkajší, tzv. objektívny svet javov je v skutočnosti projekciou vnútorného sveta človeka. Ten kto dosiahne toto zažité poznanie, oslobodzuje sa z področia vonkajšieho sveta a môže rozvíjať svoj vnútorný svet. Katha-upanišad⁴⁶ uvádza, že to čo je vo vnútri nás, je tiež vonku. Čo je vonku je tiež vo vnútri. Ten, kto vníma rozdiel medzi tým, čo je vonku a čo je vo vnútri, zostáva polapený v pasci drámy neustávajúceho boja pri hľadaní toho, čo je vždy vo vnútri.

K podobnému poznaniu dospeli aj ďalšie východne náuky, ale napríklad aj šamanizmus a Jungova hlbinná psychológia. Jung⁴⁷ hovorí, že človek v prvej polovici života hľadá seba samého vo vonkajšom svete: vo vzťahoch, v láske, v práci a podobne a až v druhej polovici života dochádza k poznaniu, že všetko to, čo hľadal nachádza v sebe samom, v hĺbke svojho bytostného Ja.

Princíp karmy

Význam a zmysel karmy je v západnej kultúre v zásade nepochopený. Vysvetľuje sa tu a chápe ako ezoterický - spirituálny princíp, v podstate ide však o princíp viac psychologický. Zákon karmy⁴⁸ je zákon akcie a reakcie. Každá nevyvážená akcia, t.j., ktorá pramení z identifikácie s jednou stránkou polarít (osobnosti, života a pod.), plodí rovnocennú protikladnú reakciu. Situácie, v ktorých sa nachádzame, a o ktorých sme presvedčení, že sú výsledkom vonkajších okolností, sú v skutočnosti vytvorené našimi latentnými otiskami z predchádzajúcich myšlienok, emócií a akcií. Nevedome sa do týchto skúseností – karmy, zaplietame alebo si ich (ju) vytvárame, pretože nás privádzajú do kontaktu s našou „druhou (odmietanou, polaritnou) stránkou“ osobnosti a pomáhajú nám ju asimilovať. Každý jednotlivec dostáva zákonom karmy lekciu toho, čo potrebuje zažiť, skúsiť, poznať, aby mohol transcendovať svoje neúplné identifikácie s jednou (vedome akceptovanou) stránkou polarít, a mohol tak nastúpiť cestu k celistvosti. Celý proces karmy prebieha tak, že človek nevedome zveličuje určitý aspekt situácie, do ktorej projektuje svoju vlastnú neprijateľnú kvalitu, vlastnosť, a potom reaguje na vlastné projekcie tak, aby táto kvalita vystúpila do popredia. Nevedome sa človek môže tiež viesť k tomu, aby sa stával proťajškom k svojmu súčasnému Ja a aby pomocou tejto konfrontácie dosiahol vedomú integráciu vo vzťahu k danej polarite. Napríklad dominantný človek môže nevedome vytvárať situácie, v ktorých sa cíti slabý a bezbranný a tak vyvažuje svoju dominanciu submisivitou.

⁴⁶ Prabhavananda, S.: The Spiritual Heritage of India. Vedanta Press, Hollywood 1969.

⁴⁷ Jung, C.G.: Memories, Dreams, Reflections. Random House, Vintage Books, New York 1963.

⁴⁸ Adžaja, S.: Psychoterapie východu a západu. Sjednocující paradigma. Chvojkoovo nakladatelství, Praha 2000

V bežnej skúsenosti ľudí sa podobne ako v starobylým a vysoko rozvinutých východných a iných systémov poznávania traduje, že nič nie je náhodné, nič sa nám nestáva len tak. Aj keď sa k takýmto vyjadreniam ako odborníci staviame často skepticky, vychádzajú z prežitých skúseností ľudí, ktorí dokázali byť vysoko vnímaví, otvorení a chápať k svojim skúsenostiam. Tieto ich skúsenosti reflektujú vo svojej podstate zákon karmy ako je odborne pozorovaný a opisovaný vo východných filozofiách a psychológiách, ale aj v Jungovej a niektorých ďalších západných psychologických systémoch.

V dôsledku vedenia zákona karmy získavame skúsenosti s jedným i druhým pólom polarizácie, čím sa stávajú oba póly stále viac prijateľnejšie, až napokon dosahujeme osobnostne a psychicky vyrovnanjšieho a integrovanejšieho stavu, v ktorom akceptujeme obidve strany, ale neidentifikujeme sa ani s jednou z nich.

Človek mylne nazýva zlou karmou často to, ak nie je spokojný s niečím čo sa mu prihodilo. Niekedy môže byť presvedčený, a jeho náboženstvo ho v tom môže podporovať, že je trestaný nejakým vonkajším činiteľom za to, čo v minulosti zlé vykonal. Teória karmy však vysvetľuje, že situácie s ktorými sa stretávame, či už prijímanými subjektívne ako príjemné alebo nepríjemné, nie sú vytvorené ničím vonkajším, ale výsledkom našej podvedomej mysli a nevedomého konania. Ide tu o prostriedok, prejav pomoci hlbokých štruktúr osobnosti spojených s nadosobnými štruktúrami kozmického vedomia, ktorá smeruje k tomu, aby sme sa stali vyrovnanjšími a integrovanejšími, predovšetkým v kontexte zjednocovania polarít. Jogová psychológia (podobne ako napríklad aj Jung) zistila, že ak niekto reaguje na tieto skúsenosti nevyrovnane alebo odmietavo, bude jeho nevedomie vytvárať ďalšie problémové situácie, dokiaľ sa daný jedinec nenaučí týmto situáciám porozumieť a integrovať ich vo svojej osobnosti. Teda dokiaľ neporozumie ich vnútornému významu a nezúžitkuje ich k osobnostnej integrácii následkom čoho tieto situácie stratia svoje „karmické“ opodstatnenie.

Nech už nazveme vnútorné procesy, ktoré vedú človeka k osobnostnej integrácii a k osobnostnému rastu akokoľvek a nech pri ich vysvetľovaní uprednostníme akúkoľvek teóriu a systém, psychologickým faktom zostáva, že tieto procesy vychádzajúce z hlbších úrovní vedomia človeka, jeho nevedomia ako aj kolektívneho – kozmického, unitárneho vedomia majú zásadný význam a vplyv na človeka, ktorý je možné relevantne preukázať a dokázať. Východný princíp karmy predpokladá, že človeka v živote postihujú také okolnosti, vnútorné i vonkajšie, ktoré potrebuje k tomu, aby transcendoval obmedzenú perspektívu vedomia a utrpenie, ktoré si vytvára identifikácia len s jednou stranou rôznych protikladov polarít a to opakovane až do doby, dokiaľ nenastane zjednotenie týchto protikladov, resp. dokiaľ človek žije, aj keď mnoho ľudí počas života k tomuto zjednoteniu nikdy nedospeje. Na týchto okolnostiach sa pritom človek aktívne, vedome i nevedome podieľa sám.

Otvorenosť, vnímavosť a akceptovateľnosť voči týmto psychologickým situáciám nespočíva v slepej odovzdanosti osudu, ako karmickú teóriu komentujú niektorí autori, ktorí nepochopili jej zmysel a proces alebo sa bránia prijať toto poznanie. Naopak vytvára predpoklady, aby sa človek stal vnímavejším, citlivejším, koncentrovanejším, zvažujúcejším či tvorivejším smerom k sebe samému, k svojmu

prežívaniu, k vzťahom, k práci a k celkovému životu. Smerujú ho k ceste poznania a sebaznania a k zodpovednému životu.

Jogová psychológia učí chápať človeka prostredníctvom princípu karmy ako ovplyvňuje jeho minulé konanie, prežívanie a myslenie jeho prítomnú psychologickú a životnú situáciu. Následne ho učí ako môže prostredníctvom rôznych meditatívnych a iných mentálnych techník opúšťať svoje zaujatie vlastnou minulosťou a plne zakúšať – koncentrovať sa na prítomný okamžik. Učí človeka pochopiť ako je náš osud riadený našou prítomnou činnosťou i minulými skúsenosťami.

Monistické poňatie polarít

Východné psychológie védanty, tantry či jogy vychádzajú rovnako ako napr. psychológia C.G.Jung z toho, že na počiatku osobnostného vývinu je vedomie človeka polarizované. Človek sa v dôsledku toho identifikuje len s jednou stránkou polarizácie, zväčša s tzv. pozitívnu ako sú napr. dobro, krása, láska, pravda, súcit, tolerantnosť a podobne, a odmieta druhú, tzv. negatívnu stránku polarizácie akou je zlo, ošklivosť, nenávisť, lož, necitlivosť, netolerantnosť, egoistickosť, ziskosť a podobne. Jung však konštatuje, že akákoľvek cnosť, hodnota či vlastnosť sa môže prejavovať len vo svojej úplnosti, tzv. pozitívnej i tzv. negatívnej, rovnako ako nie je možné oddeliť deň od noci, zlo od dobra, krásu od ošklivosti, pretože jedno i druhú sú prejavy toho istého, jedno predpokladá druhé, a preto jedno bez druhého nemôže existovať. Negatívnu časť polarizácie, ktorú vedome odmietame sa potom musí zákonite nejako prejavovať, pretože aj keď túto negatívnu polaritnú stránku seba samého odmietame a potláčame, nijak sme tým neovplyvnili jej energetickú substanciu, teda neovplyvnili sme jej existenciu, ktorá zostala v energetickej forme uchovaná. K tomuto účelu nám slúži nevedomie. Negatívna časť polarizácie sa následne prejavuje cez naše nevedomie. Tým, že si jej prejavovanie nevedomujeme sme zabezpečili, aby sme nemali výčitky svedomia a aby sme si uchovali ideálny, „nepoškvrnení“ obraz o sebe samom. Na druhej strane sme sa však vydali na pospas nevedomým psychickým silám, ktoré skryte ovplyvňujú náš život a zdravie, bez možnosti do tohto procesu vstupovať, pretože sme ich urobili nevedomými. V praxi sa potom navonok prejavujú tieto naše odmietnuté polaritné stránky nášho Ja – náš stín, skryte, skrytým konaním alebo spontánne bez zjavnej príčiny. Výsledkom je, že sa správame ošklivo, agresívne, necitlivo, autoritatívne, moralisticky a podobne, pričom svoje správanie ospravedľujeme – zastierame etickým rozhorčením, dobrými úmyslami, výchovou, náboženskými prikázaniami, nutnosťou, sebaapresvedčovaním, že nám „tí ľudia“ ublížili a podobne. Často odmietnuté časti polarizácie projektujeme do druhých ľudí, ktorí nás potom nevedome pozitívne alebo negatívne priťahujú. Vonkajšie prejavovanie našich odmietnutých polarít – stínu spôsobuje obtiaže a ubližovanie iným ľuďom, ale následne na psychosociálnej úrovni aj nám tým, že sa nám zhoršia vzťahy s týmito ľuďmi, že s nimi nedokážeme nadviazať lásku, že nám odplácajú naše správanie a podobne. Ak naše polaritné – stínové stránky nedokážeme navonok vôbec, alebo len nedostatočne vyjadriť, prejaví sa to oslabením našej homeostázy, imunitného systému, orgánovými a psychickými dysfunkciami, čo má za následok vznik duševných porúch, neuróz, psychóz a psychosomatických ochorení. Vo

vývinovom procese zrenia – individuácie, alebo jogového (východných systémov) sebazpoznávania, sebazvedelávania a sebaovplyvňovania, ak človek do tohto stupňa dospeje, čo sa nie každému podarí, postupne „uvidíme“ a pochopíme toto rozštiepenie polarít v sebe samom a začneme sa učiť identifikovať aj s odmietanou časťou polarít. Tak dospejeme k zjednotenému bytiu, v ktorom sa tzv. zlo i dobro, pozitívne i negatívne prejavujú vyvážené, ani jedno neprevyšuje druhé. Toto zjednotenie so sebou prináša aj vymiznutie symptómov, vyzdravenie z neuróz a psychóz a vyvážené uspokojivé psychické a duchovné bytie, ktoré človeku umožňuje ďalej pokračovať vo vývine osobnosti, transcendentii bytia.

Monistické poňatie tohto procesu polarít je, ako som opísal, totožné s poňatím Junga, avšak používa iné pojmy, ktoré sú dané východným kognitívnym systémom. Monistické, východné kognitívne systémy sú však omnoho staršie ako tie západné psychologické a medicínske systémy, napríklad i Jungov systém. Už z tohto dôvodu sú omnoho prepracovanejšie a rozvinutejšie. Podobne ako v západnej psychológii i vo východných náukách o osobnosti sa stretávame s rozličnými autonómnymi systémami, ktoré však na rozdiel od západnej psychológie a psychiatrie si neprotirečia v základných premisách a východiskách. V Čínskej filozofii a psychológii nájdeme systém polarít nazývaný jing a jang a ich zjednotenie v Tao, v indickej Tantre ide o mužský princíp Šiva a ženský princíp Šakti a ich integráciu a podobne. Jogová psychológia konštatuje, že za hranicami všetkých protikladov sa nachádza absolútna realita, ktorá je nedeliteľná beztvárá jednota existencie bez času, priestoru a príčiny. Nie je to ani večnosť ani ne-večnosť, pretože transcenduje všetky protiklady. Po dosiahnutí tejto transcendentii polarít, si človek neprestáva uvedomovať kauzálny svet javov, mien a tvarov, teda bežný fyzický svet, resp. bežný stav vedomia, uvedomuje si však jeho iluzórnosť. V unitárnom (zjednotenom) vedomí – bytí sú človeku umožnené k dosahu aj také psychické a intelektové možnosti, výkony, ktoré sú v rozdelenom vedomí javového kauzálneho bytia nemožné. Jogová psychológia však zdôrazňuje, že tieto mimoriadne možnosti sú len sekundárnym prejavom unitárneho vedomia, a preto nie sú ani cieľom ani zmyslom, len možnosťou. Západná psychológia tieto mimoriadne možnosti a schopnosti nazýva parapsychologickými, resp. transpersonálnymi či transcendentnými.

Monistické poňatie polarít podobne ako jungove vysvetľuje, že obe časti polarít potrebujú jeden druhého k manifestácii vlastnej úplnej jednoty. Na menej rozvinutom stupni vývoja sa človek identifikuje s jednou stranou polarít a druhú odkladá, čo spôsobuje, že sa zúčastňuje tanca a drám s odvrhnutou stranou. Odvrhnutá strana práve preto, že bola odvrhnutá sa vo zvýšenej miere potrebuje sebarealizovať. Z toho dôvodu monistické poňatie hovorí o tanci a drámach s odvrhnutou stranou polarít. Človek „tancuje“ tak ako mu táto odvrhnutá strana „diktuje“. Toto rozpoloženie je nielen komické, ale aj tragické, vyplýva z neho množstvo nechcených životných drám. V procese osobnostného vývoja sa človek postupne učí prijímať odvrhnutú polovicu a získať obsažnejšiu perspektívu, ktorá zahŕňa obe strany. Ak sa tohto dosiahne pre každú párovú polaritu, zavŕšil sa proces vývinu. Človek poznal, že existuje iba jeden jediný celok všetkých zdanlivých

rôzností. Sú transcendované všetky konflikty a utrpenia. Šankara⁴⁹ hovorí, že osvietený je ten človek, ktorý je schopný zostať v živote nedotknutý či už blahom alebo strasťou či všetkými ostatnými párami protikladov.

Obrat z vonku do vnútra

Východné psychológie, psychoterapie a medicíny sa primárne sústreďujú na to, aby jedinec odhalil pravú príčinu, hlbokú podstatu jeho trápení – symptómov a aby uskutočnil zásadnú psychologickú zmenu, ktorú by sme mohli nazvať obrat z vonku do vnútra. Ich cieľom je, aby jedinec dosiahol úplné oslobodenie od podmienok, ktoré v zásade spôsobujú neslobodu človeka a rôzne trápenia s tým spojené. Podľa týchto kognitívnych systémov je symptóm následkom a nie príčinou obtiaží a jeho významom je predovšetkým upozorňovať a vyzývať človeka, aby si uvedomil svoju celkovú situáciu rozštiepenia vedomia a nastúpil cestu jeho zjednotenia. Zjednotenie vedomia so sebou prináša nielen odstránenie symptómov, ale aj skutočnú psychologickú slobodu a naplnenie zmyslu bytia.

Jogové psychológie⁵⁰ vypracovali rôzne systémy telesných a mentálnych cvičení a meditácií, ktoré tento proces vývinu umožňujú. Vyšším cieľom týchto cvičení je rozšírenie vedomia za hranicu materiálneho javového sveta k čistému vedomiu, ktoré by sme analogicky mohli tiež nazvať spirituálnym vedomím. Spirituálne vedomie sa tu vysvetľuje ako pravá, čistá a ideálna forma vedomia, z ktorej je všetko stvorené, vrátane nekonečného vesmíru, sveta javov a hmoty. Systém hlbokých meditačných stavov umožňuje človeku zažívať rozvinuté, rozšírené vedomie mimo rámec bežného vedomia. Tieto rozvinutejšie stavy umožňujú lepšie využívať mozgovú kapacitu človeka, umožňujú získavať hlbšie vhľady do podstaty javov a osobnosti človeka. Jogín na rozvinutom stupni vývoja vedomia poznáva, že to, čo je vonku je prejavom toho, čo už predtým bolo vo vnútri. Inými slovami povedané, že v človeku je už vopred zakomponované všetko poznanie a rozvíjaním svojho vedomia sa mu toto poznanie stáva čoraz viac prístupnejšie. Obrazy, ktoré vnímame vo vonkajšom svete sú obrazom nášho vnútorného sveta. To, čo je vo vnútri, sú princípy a esencie, z ktorých sa objekty vyjavujú. Jogín na vyššom stupni rozvinutia vedomia, preto podľa jogovej psychológie dokáže vytvárať vonkajšie formy, objekty na základe vlastnej vôle. Napriek tomu, že sa racionálnemu úsudku západného vedca zdá táto predstava nemožná existuje množstvo odborných svedectiev, ktoré takúto možnosť, mimoriadnu schopnosť potvrdzujú. Ak si uvedomíme relatívnu fantastickosť mnohých súčasných seriózných fyzikálnych teórií, ktoré vznikli na základe kvantovej fyziky a teórie relativity o časopriestore, kvantovom základe hmoty a ďalších mimoriadnych fenoménov, prezentované jogínske (ale napríklad i šamanské) mimoriadne schopnosti sa nám už nebudú zdať tak nemožné.

Jogínski majstri, ktorí vo východnej kultúre predstavujú ekvivalent k západným vedcom a univerzitným profesorom, idú v rozvíjaní vedomia ešte ďalej a

⁴⁹ Shankara: Crest-Jewel of Discrimination. Vedanta Press, Hollywood 1978.

⁵⁰ Adžaja, S.: Psychoterapie východu a západu. Sjednocující paradigma. Chvojko nakladatelství, Praha 2000.

prezentujú, že na najrozvinutejšom stupni dokážu vnímať a poznávať beztvarovosť sveta. Na tomto stupni dokážu rozpustiť svet foriem i svet archetypov, bežný fyzický i spirituálny mystický svet a rozpoznávajú seba samých ako číre vedomia neuzavreté do akejkoľvek formy. Podľa védanty sú ľudia v skutočnosti čírym vedomím, ale pôsobením superimpozície (vnímaním na seba prenášame ilúziu, že sme oddelenou entitou) sme uvádzaní do zmätku a zaplietame sa do sveta názvov a foriem. Číre vedomie je bez foriem, nerozdelené a je našou pravou podstatou.

Platnosť tohto tvrdenia, tejto skúsenosti nie je možné objektívne dokázať, ale ani poprieť. Platnosť týchto skúseností je v našej západnej kultúre popieraná rôznymi halucinačnými, neurofyziologickými, neurobiologickými a inými teóriami, avšak všetky tieto teórie vychádzajú len z nepriamych, odvodených výskumov týchto javov. V tomto zmysle je nutné súhlasiť s prof. Harnerom⁵¹, ktorý konštatuje, že ak nemáme so zážitkami neobvyklej reality a rozšíreného vedomia osobné výskumné skúsenosti, ťažko môžeme súhlasiť s faktom ich existencie. „Ak trváme na obvyklej koncepcii interpretácie faktov, sotva môžeme dúfať v možnosť takú skúsenosť získať. Tento stav by sme mohli označiť ako kognicentrizmus vedomia v analógii s etnocentrizmom., (s.8) Harner konštatuje, že osobne získané, prežité poznatky z rozšíreného stavu vedomia a zážitkov neobvyklej reality môžu jednotliví vedci sprostredkovať ostatným, vedeckej obci, čím by na jednej strane plnili úlohu kognitívneho relativizmu a na druhej strane zhromaždili relevantný vedecko-výskumný materiál. Harner poznamenáva, že „Západ“ by mal prehodnotiť svoje praktiky vnucovať zostatku sveta svoj koncept reality a mal by začať pozorne načúvať kultúram, ktoré zdieľajú odlišný, teda spirituálny, metafyzický koncept reality, ktorý ma konieckoncov tradíciu aj v našej kultúre.

Jogová psychológia hovorí, že pocit zlyhávania, alebo očakávanie vlastnej dokonalosti nám blokuje vlastný rast a uväzňuje nás do utrpenia, ktoré si takto sami vytvárame. Mali by sme pochopiť, že každá nedokonalosť, psychická bolesť či porucha sú prostriedkom k získaniu informácií o tom, ako modifikovať seba samého v procese dosahovania vývinového cieľa. Človek musí poznať, na ktorom stupni, mieste vývinového procesu sa nachádza, získať monistický nadhľad na svoju situáciu a z tejto perspektívy porozumieť čo sa s nami deje a čo máme robiť, aby sa oslobodil od psychických problémov a mentálnej pripútanosti na svet javov a tak pokračoval vo svojom vývine. Šankara⁵² poukazuje na to, že ego modus vedomia neumožňuje človeku dosiahnuť vnútorný pokoj a radosť, pretože, ak sa s ním človek identifikuje upadá do osídliel sveta, ktorý je nutne spojený s utrpením a to svojou podstatou zrodzenia, rozkladu a smrti. Naproti tomu self modus vedomia, ktorý nie je ohraničený, obmedzený fyzickou existenciou, ale je vo svojej podstate obsiahnutím večnosti, v ktorom nie je začiatok a koniec, minulosť a budúcnosť, kauzalita procesov a života, nie je ani spojený s drámou fyzického sveta, v ktorom je akt zrodzenia, postupného rozkladu vedúceho k smrti. Večnosť preto nemá v sebe obsiahnuté drámy, ktoré s týmto procesom sú zákonite spojené, a z toho dôvodu sa vyznačuje pokojom a vyrovnanosťou, vnútornou, permanentne plynúcou radosťou.

⁵¹ Harner, M.J.(ed): *Hallucinogens and Shamanism*. Oxford 1973.

⁵² Anka Shankara: *Crest-Jewel of Discrimination*. Vedanta Press, Hollywood 1978.

Védanta tento stav mieru a radosti nazýva átmanom. Tomuto stavu predchádza osvietenie, ktoré je výrazom všeobsahujúceho poznania, teda poznania, ktoré presahuje hranice obmedzenia ega, fyzického vedomia. Osvieteniu dochádza v procese asimilácie ega selfom, teda najširším centrom vedomia, unitárneho vedomia.

Védantová psychológia konštatuje, že človek je v neustálom kontakte s unitárnym, všeobsahujúcim vedomím. K tomuto kontaktu dochádza v spánku a to v stave snenia a v stave hlbokého spánku. Oba tieto stavy pokladá za rovnako skutočné ako bdely stav a v istom zmysle aj nadradené bdelému stavu. To, že sa človeku, ktorý žije v ego mode vedomia javia tieto stavy ako nereálne a vysvetľuje si ich vedľajšou produkciou činnosti mozgu je preto, lebo tieto tri stavy nedokáže uviesť do vedomého vzájomného vzťahu. Ak sa bežne nachádzame v jednom z týchto stavom, nie sme si vedomí ostatných dvoch stavov. Ak sme v bdelom stave sme presvedčení, že ostatné dva stavy nie sú skutočné, ale sú imaginárne. Védanta upozorňuje na skutočnosť, že za bežných okolností nie sme si rovnako vedomí bdelého stavu, keď snívame alebo hlboko spíme. Aj vtedy za reálny považuje len ten stav, v ktorom sa práve nachádza. Vysvetľuje to tým, že uvedené tri stavy vedomia za bežných okolností nie sú u človeka navzájom prepojené. Iná situácia je u jogína v pokročilom vývinovom stupni, ktorý tieto tri stavy vedomia dokáže spojiť. Dokáže si byť zároveň vedomý bdelého, snívajúceho i hlboko spiaceho stavu vedomia a v danej chvíľe dokáže kedykoľvek vstupovať do týchto stavov a vystupovať z nich, pričom si uchováva kontinuitu vedomia týchto stavov. Jogín vtedy poznáva, že všetky tri uvedené stavy sú oddelené časti osobnosti a vedomia človeka, a že tieto časti môže doviest k spojeniu, čím sa dosiahne úplnosti osobnosti a vedomia, teda k unitárnemu vedomiu.

Adžaja⁵³ hovorí, že snový stav je s nami stále ako jedna z vrstiev modu vedomia, o ktorom západná psychológia hovorí ako o nevedomí. Je to oblasť primárnych skúseností, modus psychotického prežívania (psychotický stav nevysvetľuje ako primárne patologický), oblasť mýtov, symbolov a animizmu. Konštatuje, že vedomého kontaktu a prepojenia, súbežného vnímania snového a bežného vedomia je možné dosiahnuť rôznymi meditatívnymi, mentálnymi a jóginskými technikami, ale napr.aj užitím psychotropných a psychostimulujúcich látok. Ocitajú sa v ňom aj ľudia, ktorí sú bežne označovaní ako schizofrenici a psychotici. Títo ľudia sú však snovým, mýtickým a archetypálnym materiálom a vedomím v menšej alebo väčšej miere pohltení a unášaní. Ich úlohou je naopak posilňovať bdely stav vedomia a rozvíjať možnosti otvárať sa k snovému vedomiu bez toho, aby ich toto vedomia zmietlo, pohltilo a ovládalo. Bez tejto perspektívy nie je možné obidve tieto oblasti vedomia, osobnosti integrovať. V budhizme je tento stav opisovaný ako stav nirvány a je chápaný ako komplementárne protikladný k bdelému stavu. Vnútorne je zažívaný ako stav neprerušovanej extázy. Tento stav však nie konečným stavom vývinového procesu. Za ním nastáva stav unitárneho vedomia, ako stav úplného zjednotenia všetkých dualít. Človek, ktorý dosiahol tento stav môže podľa budhistickej psychológie existovať vo svete javov a foriem, teda bežného modu vedomia, avšak zároveň zostáva od neho oslobodený.

⁵³ Adžaja, S.: Psychoterapie východu a západu. Sjednucující paradigma. Chvojko nakladatelství, Praha 2000

K dosiahnutiu tohto stavu pestujú jogíni postoj nepríputanosti, ktorý aplikujú na všetko. Tento prístup neznamená vyhýbanie sa vzťahom či aktivitám bežného života. Vzťahy a aktivity však majú inú kvalitu a formu - nepríputanosti a slobody. To môže viesť k plnším vzťahom a aktivitám a rozvíjať ich nové, nepoznané dimenzie. Nepríputanosť v tomto ohľade znamená nevytváranie návykov, budovanie nezávislosti, zanechanie očakávaní a žiadostivosti, učenie sa byť vnímavý voči skúsenostiam, ktoré nás stretávajú, umenie činnosti skrz nečinnosť.

Psychoterapia z pohľadu východnej psychológie

Východné psychoterapie a medicíny stavajú na integrovanom a holistickom systéme vzájomného pôsobenia mentálnych, psychických, sociálnych, fyziologických, neurobiologických, genetických a vyživovacích faktorov osobnosti. Poruchu nejakého orgánu, či už telesného alebo duševného diagnostikujú a liečia súčasne na všetkých týchto úrovniach, pretože potenciálne oni všetky sa podieľajú na vzniku poruchy, ochorenia alebo problému. Symptóm sám o sebe má len sekundárny význam, ukazuje odkiaľ prichádza problém, dysfunkcia a akým smerom sa treba uberať pri terapeutickú stratégiu. Hlavným cieľom je zabezpečiť, aby všetky dimenzie osobnosti: telesné, biologické, psychické, sociálne a mentálne sa dostali do prirodzenej rovnováhy, čo je základným predpokladom fyzického i duševného zdravia.

Východná psychológia a medicína charakterizujú príčiny porúch a problémov osobnosti v hierarchickej línii: na začiatku stoja nesprávne návyky, postoje, životospráva, myslenie, v strede genetické charakterové vlastnosti, karma, negatívne skúsenosti a zážitky a na konci rozdvojenie vedomia osobnosti na subjekt a objekt. V tomto smere sa príliš neodlišuje od západnej psychoterapie. Hlavný rozdiel je však v tom, že pri objasňovaní príčin nezostáva len na redukcionistických, materialistických základoch, ale jasne označuje za najdôležitejšie príčiny duševných i telesných ťažkostí transcendentné faktory – rozdvojenie vedomia a pri diagnosticko-terapeutickej stratégii berie do úvahy vždy človeka ako celok. Vychádza z predpokladu, že základnou vlastnosťou organizmu a osobnosti je spieť na vyššie stupne psychologicko-transcendentného fungovania a vývinu a zmyslom bytia človeka je postupná transformácia k transcencii, k zjednotenému, unitárnemu vedomiu a bytiu.

Pre lepšie porozumenie východného prístupu k osobnosti a jeho terapii je vhodné ukázať aký účinok, dopad má symptomatická a redukcionistická psychoterapia, ktorá je najužívanejšia v západnej psychiatrii a psychológii.

Na základnom stupni sa duševný problém alebo porucha prejavujú biochemickými zmenami. Poznanie z tejto oblasti nám umožňuje tieto procesy ovplyvňovať. Antidepresíva môžu na základnom stupni pozmeniť biochemické procesy pozmeniť tak, že človek symptómy depresie čiastočne alebo viac prestane pociťovať. V úzkej biochemickej perspektíve sme boli terapeuticky zdanlivo úspešní. Avšak v širšej perspektíve vyššieho stupňa fungovania organizmu-osobnosti sme biochemickým zásahom na základnom stupni spôsobili, že sa zastavil vývinový transformačný a transcendentný proces organizmu-osobnosti. Dosiahli sme teda

pyrhovo terapeutické víťazstvo. Depresia totiž svojim negatívnym energetickým nábojom človeka aj núti prehodnocovať svoj život, svoje poznanie seba samého, svoje prežívanie a konanie. Tým ho núti k poznaniu a zmenám, ktoré sledujú jeho transformačný a transcendentný vývinový proces osobnosti. Bez tohto akčného energetického potenciálu k zmene, a teda k vývinu, k plnohodnotnému a pokročilejšiemu rozvinutiu osobnosti nemôže dôjsť. Mohli by sme namietat', že nie každý človek musí chcieť vyvíjať. Že ne jeden jedinec môže byť spokojný aj na nižšom osobnostne vývinovom stupni. Námietka však má svoje slabiny. V genetickej a prirodzenej (transcendentnej) výbave človeka je, že je ťahaný k nepretržitému vývinovému procesu - to je vlastnej aj podstatou života-biologického, psychologického i transcendentného. Ak sa človek tomuto prírodnému pudeniu vzpiera alebo ho nevidí, vracia sa mu to narušením vnútornej rovnováhy. Duševná porucha, v tomto prípade depresia je potom prejavom tejto nerovnováhy, ale zároveň aj cestou ako z tejto nerovnováhy von. Východná psychoterapia konštatuje, že každý človek je obdarený vnútornou inteligenciou, ktorá zmysluplne a účelne naviguje človeka k rastu a teda aj k zdraviu. Hlavou úlohou človeka i terapeuta je túto navigáciu objaviť, dokázať s ňou komunikovať, rozumieť jej a nechať sa ňou múdro viesť. Dušu a vnútornú rovnováhu nie je možné nijako ovplyvniť biochemickou intervenciou, aj preto, lebo duša nie je hmotnej substancie. Je to skôr niečo ako inteligentná energia prejavujúca sa vo vedomí, v nevedomí a nadvedomí (kolektívnom vedomí). Každému človeku je duša empiricky známa, pretože má s ňou bezpočet osobných skúseností, vedecky je však ťažko definovateľná. Veda, minimálne tá psychologická a psychiatrická sa však aj tak s ňou musí zaoberať, pretože je súčasťou subjektívnych skúseností človeka a teda zásadne vplyva na organizmus a osobnosť.

Terapeutickou aplikáciou antidepresív človeka udržujeme vo vývinovej stagnácii, čo je ale v rozpore s potrebou duše a vývinovou zákonitosťou osobnosti. Tento rozpor spôsobuje zvyšujúci sa tlak, ktorý sa prejavuje intenzívnejšou aktiváciou depresie. Preto daný človek musí antidepresíva nielen dlhodobo užívať, ale musí meniť ich štruktúru (kvôli tendencii organizmu stať sa rezistentným) a zvyšovať ich dávky. Vnútorný konflikt ďalej narastá a zasahuje dysfunkciou aj iné psychické funkcie a v neskoršom štádiu aj somatické funkcie. To pokračuje až do doby, kedy sa depresia nezačne brať vážne - teda ako dôsledok vnútornej nerovnováhy a zamedzenia prirodzenej vývinovej transformácii osobnosti. Biochemická terapia depresie v dôsledku uvedeného nemôže byť pre človeka užitočná. Môže byť prospešná len ako pomocná liečba a aj to len v tých prípadoch, keď pokročilé štádium depresie vážne poškodilo vnútornú koherenciu osobnosti a človek nie je schopný bazálneho psychického a sociálneho fungovania, alebo je vážnou hrozbou pre suiciditu. Aby antidepresíva nezastavili transformačný vývinový proces osobnosti, je účelné ich aplikovať len v týchto prípadoch a to len po dobu, kedy je človek opätovne schopný základného psychického a sociálneho fungovania tak, čím je schopný aj aktívnej účasti na hĺbkovej (transcendentnej) a holistickej psychoterapie, ktorá človeku pomôže pokračovať vo vývinovom transformačnom procese a nadviazať komunikáciu so svojou dušou - a tak dosiahnuť vnútornú

rovnováhu. Bez tlaku depresie, človeka na nižšom stupni osobnostného vývinu, zväčša nič neprinúti k tomu, aby kráčal vpred vo svojom vývine.

Východná psychológia hovorí, že depresia na vyššom stupni fungovania a vývinu osobnosti je prejavom oddelenia ego a duše. Ego nemá kontakt so svojou dušou, teda individuálne vedomie nemá kontakt s nevedomím a nadvedomím (kolektívnym vedomým-nevedomým). Depresia na tejto úrovni je výsledkom tohto oddelenia a zároveň informáciou o tomto oddelení, teda aj predurčuje terapeutickú stratégiu. V konkrétnych prípadoch sa depresia na tejto úrovni môže prejavovať rôzne. Ako psychická a životná prekážka, napríklad pripútanosť človeka na partnera. Na danom stupni vývinu človek potrebuje porozumieť svojej tendencii a škodlivosti pripútať sa k inému človeku, preto ho „navštívi“ depresia. Psychoanalýza alebo iná podobná psychoterapeutická metóda (východná psychoterapia má celý rad ekvivalentných terapeutických metód a systémov) človeku túto tendenciu a všeobecnú škodlivosť pomôže odhaliť. Aj v tomto prípade biochemická terapia stráca svoj zmysel. Tendencie pripútanosti odhaľuje psychoanalýza až po jej korene, ktoré sú zväčša v zážitkoch a traumách z detstva, vo vzťahu s rodičmi, v strachu osamostatniť sa a prebrať zodpovednosť za seba samého a podobne. Východná psychoterapia hovorí, že tieto korene často siahajú až k predchádzajúcim inkarnáciám človeka, čomu sa však tradičná psychoanalýza svojimi mentálnymi predsudkami bráni, a preto neraz nedokáže byť terapeuticky dôsledná, teda naplno účinná.

Aj toto vyličenie sa z depresie sledovalo vývinové zákonitosti osobnosti, a preto otvorilo človeku cestu k ďalšiemu vývoju. Po istom čase sa môže dostaviť depresia znovu, v inej forme a to vtedy, keď človek dospeje vo svojom vývinovom procese na ďalší medzný stupeň. Vo vývinovom štádiu osobnosti nastáva doba, kedy orientácia na ego: úspech, výkon a podobne je už nepostačujúca a človek začína pátrať po hlbšom zmysle bytia a po hlbšom (viacdimenziálnom) porozumení seba samého. Tento transformačný vývinový medzník so sebou prináša množstvo komplikácií a ego-obranných zásahov. Je spojený aj so zmätkom, neistotou, rozporom, ambivalenciou, nechotou či iracionálnou obavou. Táto situácia môže byť živnou pôdou pre vznik depresie a to vtedy, keď jedinec v transformačno vývinovom stupni ustrnie a nenachádza spôsob k jeho prekonaniu. V danej situácii je zrejmé, že terapia antidepresívami nemôže danému jedincovi pomôcť, ale ich aplikáciou by sa vývinový proces osobnosti zablokoval. V tomto prípade už nepomáha ani psychoanalýza, pretože daná depresia nemá psychopatologický nevyriešený pôvod, ale súvisí s vnútorným konfliktom, ambivalenciou osobnosti medzi potrebou transcendentnej transformácie a tendenciou zotrvať v status quo. Keďže tlak vývinu je daný, nie je možné ho ovplyvniť a zastaviť. Antidepresíva tým, že znižujú prah prehlbenej vnímavosti a citlivosti človeka, znemožňujú aj dokonanie transformačného procesu. Obrazne by sme mohli povedať, že s vaničkou vylievame aj dieťa. Zastavenie transformačného procesu, ktorého prirodzenou súčasťou je aj neraz dramatický vnútorný boj a depresie, zvyšujú vnútorné napätie a prehľbujú tak problémy človeka, narúšajú aj ostatné psychické, sociálne i somatické funkcie jedinca. Človek tzv.negatívnu energiu depresie potrebuje k tomu, aby bol nasmerovaný a primätý zameriavať pozornosť k transformačnému vývinovému cieľu a realizoval ho. Je zrejmé, že človek v tejto situácii potrebuje vhodnú psychoterapiu,

ktorá mu pomôže porozumieť danému psychologickému a vývinovému procesu, ktorý u neho prebieha, a ktorá mu pomôže uskutočniť túto vývinovú úlohu. Redukcionisticky orientovaná psychoterapia, medzi ktoré patrí aj klasická psychoanalýza mu však nepomôže, skôr naopak. Kongnitívno-behaviorálna psychoterapia zameraná na zmenu postojov a správania jedinca by možno dokázala jedinca naučiť ako sa vyhýbať pocitom úzkosti alebo ako si ich nepripustiť, avšak efekt by bol rovnaký ako pri medikamentóznej terapii. Každá psychologicko redukcionistická terapia na tomto vývinovom stupni stráca svoje možnosti uplatnenia. Až transpersonálne, hlbinnopsychologicky a transcendentne orientovaná psychoterapia môže človeku umožniť zažiť vyššie úrovne vedomia a ich zmysel a tak človeku pomôcť porozumieť transformačnému procesu a zvládnuť ho. Zároveň človeku odhaľuje podstatu ego modu bytia a transcendentného modu bytia. Odhaľuje mu, prečo už nedokáže byť spokojný s dovtedajšou filozofiou života a jeho chápaním, a prečo je transformácia nevyhnutná. Východná psychoterapia hovorí, že človek v procese psychoterapie poznáva, že to, čo celý dovtedajší život hľadal vo vzťahu a nenašiel, nájsť ani nemohol, pretože to bolo hľadanie seba samého. Spoznáva, že do svojich vzťahoch si projektoval nepoznané časti seba samého, aby prostredníctvom toho mohol byť s nimi v kontakte. Toto odhalenie mu pomôže ukončiť nevedomý vnútorný boj so sebou samým, objasniť mu zmätok ako aj nevyhnutnosť pokračovať vo svojom vývine. Symptómy depresie prirodzene ustúpia a zmena z orientácie na vonok do vnútra sa môže u daného jedinca uskutočňovať.

S uvedenou transformáciou súvisí aj ďalší vývinový stupeň, ktorý rovnako môže vyvolávať funkčnú depresiu. Človek v hlbšom poznávaní seba samého dospieva do fázy kedy je nutné sa konfrontovať s konfliktom polarít osobnosti. V osobnostnom vývine sa spočiatku identifikujeme len s jednou, zväčša tou pozitívnou stránkou polaritných kvalít. Tak napríklad v polaritách dobro a zlo, radosť a smútok, jemnosť a hrubosť, citlivosť a necitlivosť a ďalších sa zväčša identifikuje len s tou pozitívnou časťou polarity. Dobro však nemôže existovať bez zla a rovnako je to aj u všetkých ostatných polaritách. Ak sa identifikujeme len s jednou stranou polarity a druhú ignorujeme, strácame schopnosť posúdiť hodnotu a význam danej polarity. Daná polarita nás pohltí a my sa v nej topíme. Strácame odstup, ktorý vyvažuje každú hodnotu, rovnako ako je navzájom vyvažovaná kladná a záporná energia. Napríklad, ak by sme v sebe ignorovali hodnotu zla, nemali by sme k čomu prirovnávať svoje skutky. Dobro dokážeme rozoznať len tým, že ho prirovnáme ku zlu. Ak však nepripustíme, že v sebe máme aj zlo, nemáme dobro k čomu prirovnať a každý náš skutok budeme identifikovať ako dobrý. Nič v našom úsudku nebude vyvažovať naše konanie. Do tejto pasce dobra a zla sa dostávajú napríklad ľudia, ktorí sú presvedčení, že ich náboženstvo je len dobré. Prestanú vidieť zlo v sebe samých a to potom identifikujú len na druhých. Samy konajú jednostranne a teda v zásade konajú zlo, ktoré si však neuvedomujú. Stávajú sa fanatické – podľa hli identifikácii dobra a v mene tohto dobra - svojho náboženstva napríklad zabíjajú iných. Vidíme to na moslimskom či židovskom náboženskom fanatizme, ale aj na kresťanskom a inom. Len vonkajšie okolnosti obmedzujú napríklad súčasných kresťanských fanatikov, aby nezabíjali iných v mene Boha, ako to robili v minulých storočiach. Podobne konajú napríklad aj rodičia, ktorí sa jednostranne identifikujú len

s dobrom a v mene tohto dobra rôznym jednostranným až patologickým spôsobom vychovávajú svoje deti. Problém identifikácie s jednou z polarít sa týka aj ďalších psychických a osobnostných kvalít človeka. Človek potom v dôsledku takejto jednostrannej identifikácie sa napríklad stáva citovo závislý na partnerovi a identifikuje to ako lásku. Alebo sa pripúta k rodičom a súrodencom a identifikuje to ako rodinnú súdržnosť. Pritom nie je schopný byť objektívny a rovnako láskavý k iným ľuďom, lebo vo svojej mysli ich rozdelil na: to sú oni a to sme my. Takáto nevyváženosť je zväčša rozšírená v celej osobnosti v rôznych úrovniach a oblastiach: sexuality, emocionality, správania, prežívania a podobne. Západné psychologické a psychoterapeutické školy zväčša nepostupujú týmto analyticky – filozofickým spôsobom posudzovania myslenia človeka a jeho správania. Podobné úvahy a analýzy vyčlenili do oblasti filozofie a tak stratili poznanie a múdrosť, ku ktorej ľudstvo v tomto smere dospelo. Naproti tomu východná psychológia sa nikdy neodčlenila od filozofických úvah a poznania (filozofie), a preto si stále uvedomuje veľký vplyv myslenia človeka na jeho osobnosť, psychické a fyzické zdravie.

Ak sa vrátim k problematike jednostrannej identifikácie polarít, z psychopatologického hľadiska to spôsobuje, že odmietnutá časť polarít je potlačená do nevedomia, kde skryte a narúšajúco pôsobí na psychiku, správanie a prežívanie človeka. Narúša jeho rovnováhu čo sa človek snaží kompenzovať projekciami na iných ľuďoch, napr. zlo nevidí v sebe, ale v iných. Odmietané, neakceptované časti polarít projektuje do iných ľudí, a potom s týmito ľuďmi udržiava blízky vzťah, aby takto mohol byť v kontakte so svojimi chýbajúcimi, nevedomovanými časťami Ja. V pokročilejšom vývinovom štádiu sa však človek nedokáže uspokojiť s klamlivými projekciami ani inými náhradnými, kompenzačnými reakciami (napr. neurotickými a pod.) a otvorí sa k priamej konfrontácii so svojou tienistou (polaritnou) stránkou. Táto konfrontácia často vyvoláva dočasnú funkčnú depresiu, často aj funkčnú psychózu. Depresie (resp. psychóza) tu opäť pôsobí na jednej strane ako prejav transformačného procesu a na druhej strane ako motivácia, popud k prekonaniu tejto krízy transformácie. Aj v tomto prípade by medikamentózna (prípadne elektrokonvulziva) antidepresívna (resp. antipsychotická) liečba, resp. symptomatická psychoterapia spôsobili zabrzdenie transformačného vývinového procesu a schizoidný patologický stav osobnosti – na jednej strane by danému jedincovi nebolo umožnené dokončiť transformáciu, avšak vývinový postup mu už neumožňuje vrátiť sa späť do predchádzajúceho štádia. Daný človek tak zostáva v permanentnej vnútornej nerovnováhy a osobnostnom vákuu, v ktorom nedokáže nájsť pokoj, spokojnosť a ani smer. Aby daný stav mohol psychicky uniesť, psychiku utlmujúce antidepresíva musí užívať permanentne a kvôli rezistencii zvyšovať ich dávky. Aj v tomto prípade je zrejmé, že ani psychoterapia zameraná na psychoanalytickú katarziu, alebo inak vedenú reparáciu psychopatológie nie je relevantná, pretože by sa mýňala príčinám depresie (psychózy). Ako účinná sa logicky ponúka facilitujúca psychoterapia, podporujúca pokročilý post transformačný proces a otvárajúca sa transcendentným dimenziám. Účelom takejto podpornej psychoterapie je zjednotiť polarítu osobnosti, čo vyúsťuje do zjednoteného vedomia, čo Jung nazýva spočinitím ega v bytostnom Ja a jogová psychológia zjednoteným

unitárnym vedomím. Osobnosť sa tak stáva úplnou a celistvou, v ktorej sú polaritty vyvážené, čo umožňuje človeku prežívať vnútorný pokoj a stabilitu.

Jogová psychológia a psychoterapia ide vo vývine osobnosti ešte ďalej. Jej cieľom je transcendovať aj poslednú zostávajúcu polaritu a to polaritu: subjekt-objekt a z psychologického hľadiska dosiahnuť tak nesmrteľnosť. Nemyslí sa tu nesmrteľnosť fyzická, tá je nutná a logická. Ide o nesmrteľnosť duše, vedomia, ktoré si svoju identitu takto môže vedome udržať aj po fyzickom zániku.

Budhistický koncept osobnosti

Budha v preklade znamená prebudený (osvietený). Tento význam vystihuje podstatu budhistickej psychológie i konceptu osobnosti – objavenie svojich vlastných schopností, ktoré sú vo svojej podstate u každého človeka dokonalé a absolútne. Budhistická psychológia zastrešuje rôzne teórie učenia Budhu aplikované na osobnosť, jej podstatu a vývin. Neprebudená osobnosť je podľa budhistickej psychológie⁵⁴ v stave nevedomosti, v stave návykového správania, stuhnutého vnímania, myslenia a prežívania a žije v mylných predstavách a očakávaniach. Osobnosť a podmienky jej existencie sú pomimuteľné. Týka sa to tak ľudského tela, ako aj prežívania, emócií a vnútorných stavov, ako aj myšlienok, ktoré neustále prichádzajú a odchádzajú. Preto všetky situácie a javy ako aj samotné Ja osobnosti sú podľa budhizmu ilúziou. „Podľa budhistického učenia funguje neosvietená (neprebudená) myseľ ako ľudské oko. Dokáže vidieť všetko vonku i vo vnútri, ale nie je schopná vidieť sama seba. Dáva sa na vonkajší svet, vnútorný svet ohraničuje hrubou čiarou, považuje ho za Ja a všetko okolo hodnotí ako nie-ja.“ (s.35)

Budhistická psychológia vysvetľuje, že neprebudená osobnosť má oddelené vedomie od celku, od pravej skutočnosti, čím vzniká jej iluzórna podstata vnímania, myslenia, prežívania a bytia. Oddelená myseľ nevníma objekty také aké sú, ale také ako sa javia iluzórnej mysli. S takto pochybenými objektmi sa identifikuje, čím vzniká aj pripútanosť k týmto objektom. Oddelená myseľ sa musí pripútať k vonkajším objektom (svojim mentálnym výtvorom), aby tak mohla kompenzovať, zmierniť svoje osamotenie (oddelenie od celku). Ak dané objekty (hmotné alebo psychické) nevlastní, vzniká u nej túžba, závisť alebo žiarlivosť. S pocitmi pripútanosti vzniká radosť, pocit pýchy, ak vlastnime niečo čo iní nevlastnia, ale aj utrpenie, nespokojnosť a vnútorné napätie, ktoré súvisia s obavou, strachom, že danú vec stratíme, prípadne bolesť, ak danú vec (ide tu aj o psychické kvality ako je vzťah, prestíž, postavenie a pod.) aj skutočne stratíme. Uchto⁵⁵ tento stav prirovnáva k neurotizmu súčasného západného človeka.

Oddelené individuálne vedomie keďže nie je v kontakte s celým kozmickým (unitárnym, kolektívnym) vedomím, s celou skutočnosťou môže vnímať len tie javy, ktoré sú prístupné jeho oddelenej časti. Tieto javy sú potom samozrejme skreslené a skreslenie sa ďalej zvyšuje tým, že naše individuálne vedomie prostredníctvom ega – mozgovej činnosti a myslenia si o týchto „iluzórnych javoch“ vytvára následné

⁵⁴ Kroulíková, D.: Budhizmus a psychologie. In: Psychologie dnes,4, 2005, s. 35-37.

⁵⁵ Uchto, T.: O zpusobu fungovaní mysli a její přirozenosti. SJK, Praha 1998.

vlastné interpretácie. Budhistická psychológia tento stav a proces nazýva iluzórnym svetom javov.

Budhistickým konceptom rozširovania vedomia sa človek môže sprístupniť častiam reality, ktoré sa nachádzajú za hranicami oddeleného individuálneho vedomia. Človek si rozširuje spektrum vnímania ďalších častí, dimenzií celku, ktoré boli predtým neprejavené. K tomuto účelu slúžia transcendentné meditácie, špeciálne techniky a systém učenia, ktoré človeku pomáhajú prebúdzat' (budha-osviecovať) a chápať predtým neprejavené a nerozvinuté dimenzie osobnosti. Zároveň sa človek učí zbavovať sa iluzórnych predstáv o svete, naučeného a umelo vytvoreného iluzórného sveta javov. V rozšírených stavoch vedomia človek už nie je viazaný len na zúžené oddelené individuálne Ja vedomie, ale spája sa aj s ostatným celkom zjednoteného (unitárneho) vedomia a zjednoteného Ja. Tým sa kvalitatívne mení jeho vnímanie, prežívanie, a teda aj správanie, hodnoty a celkové bytie. Jung nazýva toto nové poznanie a novú psychickú kvalitu hlbším centrom bytia. Sekundárnym ziskom zjednoteného vedomia a zjednoteného Ja je, že človek si vnímané objekty už nemá tendenciu psychicky neprivlastňovať, identifikovať sa s nimi a pripútať sa k nim, pretože v hlbšom centre seba samého nechal rozplynúť tú časť svojej osobnosti – ego, ktoré túto tendenciu a schopnosť malo. V zjednotenom celku už nie je psychická substancia – ego, ktorá by takéto aktivity mohla vykonávať. Naša identifikácia a pripútanosť s objektmi (ľuďmi, vecami, pocitmi, túžbami a podobne) spôsobovala, že sme boli týmito „objektmi“ pohlcovaný, teda strácali sme nad nimi kontrolu a ony ovládali náš psychický život. To vytváralo náš pocit neslobody a večného vnútorného nepokoja, čo následne bolo príčinou vzniku našich neuróz, psychóz, somatických ochorení a psychosociálnych porúch. Elimináciou samotného jadra týchto prvotných príčin našich trápení dosahuje budhistická psychológia vnútorné oslobodenie sa človeka, vnútorný pokoj a normálne, zdravé duševné, somatické, sociálne a duchovné bytie. Tento proces je však dlhodobý a niekoľkofázový. Po jeho ukončení človek už nevníma seba samého oddelene od ostatného vedomia a súcna, aj keď si je paradoxne vedomý seba samého, teda svojej individuálnosti. Toto konštatovanie sa nám môže zdať nelogické, ale vo vyššej úrovni kognitívneho vývinu, v oblasti paradoxného myslenia, logické myslenie neplatí, resp. neplatí v absolútnom poňatí⁵⁶.

Vedci⁵⁷ z lekárskeho centra v San Franciscu a Wisconsinkej univerzity v Madisonsu zistili, že mozgová činnosť transcendentne meditujúcich je iná než u bežných ľudí, čo sa preukázalo pomocou merania EEG. Zároveň zistili, že budhisticky meditujúci sú šťastnejší, kludnejší a vyrovnanejší než porovnateľné vzorky iných ľudí. Ich centrá mozgov sú podstatne aktívnejšie ako je to u bežných ľudí. Napr. spojenia pozitívnymi emóciami, ktoré sa produkujú v ľavom prefrontálnom laloku a navyše je u nich výrazne znížená činnosť amygdaly, ktorá hrá ústrednú rolu pri vzniku a prežívaní negatívnych emócií. Kroulíková⁵⁸ zistila u budhisticky meditujúcich ľudí pri meraní NEO osobnostného inventáru v porovnaní so štandardnými skupinami výrazne nižšie hodnoty v dimenzii neurotizmu, ktorý dosahoval len 23 percentil súčasných českých noriem, a tiež

⁵⁶ Vid' kapitola 1.1., časť Kognitívne úrovne vývinu osobnosti.

⁵⁷ Burns, D.M.: Budhistická meditácia a hlbinná psychológia In: Budhizmus a psychológia. CAD Press, Bratislava 1999.

⁵⁸ Kroulíková, D.: Budhizmus a psychologie. In: Psychologie dnes, 4, 2005, s. 35-37.

v dimenziách otvorenosti voči skúsenostiam, prívetivosti a extroverzii. Podobným zisteniam dospeli aj iní výskumníci.

Budhistické transcendentné meditácie a učenia sú len jednou z metód rozširovania vedomia a kvalitatívnej zmeny vnímania, prežívania a bytia. V rôznych kultúrach a kognitívnych systémoch sú známe iné komparatívne metódy a systémy učenia, ako napríklad joga, taoizmus, šamanizmus či kresťanský mysticismus.

V budhizme je známy aj psychologický systém abhidhamma.⁵⁹ Jeho podstatou je analytické myslenie: vnemy videnia, počutia, cítenia, chuti a hmatu uvádzame v myslí do vzájomných vzťahov tak, že výsledkom je prežívanie, ktoré je príjemné, neutrálne alebo nepríjemné. Človek má tendenciu lipnúť na príjemnom, odmietat nepríjemné a ignorovať neutrálne. Táto tendencia sa premieta do toho či v našom živote prevažuje utrpenie alebo spokojnosť-šťastie. Analytickým pozorovaním vlastných zážitkov a ich mentálnych súvislostí môžeme dospieť k jadrú našich trápení a naopak k jadrú nášho šťastného života.

Východiská analytického systému abhidhammy spočívajú v:

1. Prežitá skutočnosť je najdôležitejším kritériom pre platnosť pojmov a pravdivosť úsudkov. Všetky pojmy abhidhammy sú empiricky zakotvené v skutočnosti (jathá bhúta). Abhidhamma neuznáva hypotetické konštrukcie a teoreticky pojmové predpoklady ako východisko praxe.
2. Etické hodnotenie fenoménu v jeho konkrétnom kontexte predstavuje rozhodujúci parameter každého pojmu. Všetky fenomény sú hodnotené podľa toho, ako prispievajú k etickej zrelosti a integrácii osobnosti a k zvýšeniu schopnosti byť šťastný, ako sú blahodárne (kusala) zhubné (akusala) alebo čisto funkčné (kirija).
3. Systém abhidhammy je ako celok orientovaný na cieľ (sa-atthaka-sampadžaňña) oslobodenia od všetkých foriem utrpenia. Na rozdiel od vedeckých teórií, ktoré zodpovedajú tzv. ideálu hodnotovej slobody, ktorá má umožniť ich použitie pre akékoľvek ciele, vedie abhidhamma len k prekonávaniu utrpenia.
4. Postupné uskutočňovanie (patipadá) cieľov je viazané na technicky definované operácie a z nich odvodené jasné pokyny pre prax. Abstraktné ciele, ktoré nie je možné operacionálne definovať sú hodnotené ako obyčajné názory (ditthi), ktoré odvádzajú od zážitkovej skutočnosti.
5. Etické riadenia vlastného jednania (kamma-patha) a kultivácia charakteru je účelom použitia abhidhammy v každodennom živote. Štúdium abhidhammy, ktoré neslúži účelu etickej kultivácie vlastného jednania a charakteru alebo podpore podobného úsilia iných osôb, môže mať zhubné následky.
6. Čistenie (vissudhi) charakteru, činností a obsahov mysli od patogénnych a patologických komplexov je účelom použitia abhidhammy v meditačnom tréningu. Zneužívanie nadnormálnych psychických síl a schopností (iddhi), ktoré sa eventuálne vyvíjajú ako vedľajší produkt meditačného tréningu, má zhubné následky a vedie k znečisteniu mysle.

⁵⁹ Frýba M.: Psychológia zvládání života. Aplikace metody abhidhamma. Brno, Masarykova univerzita 1996

7. Najvyšším cieľom abhidhammy je **transcendencia múdrost'ou** (pariññá-paññá), ktorá vhl'adom rozpúšťa zdanlivo kompaktné fenomény. Prekonáva ulpievanie na ilúziách a pojmové štiepenie skutočnosti, ktoré znemožňuje zažívanie slobody a šťastia.

Budhistický psychologický systém odlišným spôsobom modeluje koncepciu a chápanie osobnosti, než ako je to v západných teoretických systémoch. Jej model je skôr fenomenografický a jeho základňu tvoria empirické fakty o osobnosti prístupné bezprostrednému pozorovaniu. Tak sa tvoria obsahy pojmových údajov, ktoré sú spracované do tzv. etickej psychológie abhidhammy. Pomenovanie „eticá psychológia“ je chápaná odlišne ako na západe. Netvorí systém morálnych pravidiel delených na dobro a zlo, ale systém, z tohto pohľadu, morálne neutrálnych pragmatických pravidiel, ktorých dodržiavanie privedie človeka na vyšší osobnostne vývinový stupeň. Aj vývinové osobnostné stupne sú inak chápané ako na západe. Tvoria kvalitatívne úrovne vedomia a bytia, od najnižšieho až po najvyšší. Systém etickej psychológie tvorí v tomto ponímaní aj diagnostickú základňu na posúdenie duševných, životných, ale aj somatických problémov, ťažkostí a porúch. Budhistická psychológia chápe osobnosť ako jeden celok: telesný, psychický, duchovný, filozofický a sociálny. Toto ponímanie inšpirovalo na západe mnoho psychologických škôl, ako aj vznik celého holistického a transpersonálneho smeru v psychológii, filozofii a psychiatrii. Na systém etickej psychológie nadväzuje systém psychológie prežívania, poznania a vedome riadeného konania. S týmto systémom je spojená aj typológia osobnosti, ktorá sa používa na posúdenie vhodnosti didaktických a terapeutických postupov pre každú jednotlivú osobnosť. Diagnostické, vývinové, pedagogické, terapeutické a iné zistenia a postupy sa odvodzujú výlučne na pozorovaní vlastných zážitkov a ich súvislostí.

M.Prodaj⁶⁰ uvádza, že: „Psychológia abhidhammy stojí na pôde faktov bezprostredného prežívania, ktoré sú simpliciter zaznamenávané v procese elementárnej semiózy, ktorá produkuje pojmové označenie, o ktorej intersubjektívnej platnosti je zbytočné pochybovať u všetkých, ktorí sú vybavení zmyslovými orgánmi, schopnosťou používať myseľ a prežívať príjemné, nepríjemné a neutrálne cítenie. Avšak toto prosté prežívanie, zakotvené v skutočnosti bezprostredného života, skúsenosti, predpokladá schopnosť abstrahovať od zamlžujúcich a deformujúcich nánosov z oblasti predsudkov, civilizačne daných dogiem a ďalších zdrojov predpojatosti, ktoré sú prítomné v každej sociálnej konštrukcii reality.“ Abhidhamma vychádza z teoretického a empirického konceptu, že každé objektívne poznanie je viazané na subjekt, ktorý poznáva. Toto východisko je identické z najnovšími objavmi modernej fyziky a paradigmy vedeckého poznávania. Abhidhamma analyzuje podmienky jedinca, ktoré determinujú jeho poznávanie a na základe toho vylučuje subjektívne deformácie pohľadu na skutočnosť. Za týmto účelom vyvinula **metódu všímavosti (satipatthány)**, ktorá sa používa na poznanie a školenie mysle, jej formovanie, očisťovanie od patologických komplexov, rozvíjanie, integráciu a

⁶⁰ Prodaj, M.: In: Frýba M.: Psychologie zvládání života. Aplikace metody abhidhamma. Masarykova univerzita, Brno 1996.

emancipáciu. Táto introspektívna analýza, ktorá sa aplikuje prostredníctvom tréningu a špecializovaných meditačných techník, tvorí základ psychológie abhidhammy. Zameriava sa na štyri pole fenoménov, ktoré tvoria skutočnosti, dostupné nášmu prežívaniu

- 1. Telo** – teda na všetky telesné procesy a formy dostupné našim zmyslom. Používa pritom meditačnú techniku „pozorujúce sledovanie a zážitkové prenikanie - kontemplácia tela“.
- 2. Cítanie** – oprostovanie sa od akýchkoľvek kognitívnych rozlišovacích činností. Vnútorne je prežívané len ako pozitívne, negatívne alebo neutrálne.
- 3. Stav mysle** - v ich nedeliteľnej celistvosti, bez toho aby bola analyzovaná ich vnútorná štruktúra. Poznávaná je len ich intencionálna zameranosť a ostatné typy podmienenosti vonkajším kontextom.
- 4. Momentálne prítomné obsahy mysle** – zachytávané maticami abhidhammických paradigiem.

K.Hájek⁶¹ uvádza, že aj pokojnou myslou nepretržite plynie neuveriteľne rýchly sled podnetov, pocitov a myšlienok. Tie spôsobujú, že sa naša myseľ nedokáže plnohodnotne sústrediť na prichádzajúce podnety a preniknúť do ich hĺbky a významu. Následkom toho nám chýba vhlád do vlastnej životnej situácie. Nedokážeme sa na každodenné udalosti pozerat' z nadhľadu a pokojne. To nás uvádza do skreslených interpretácií, hodnotení a reakcií. Takto existujeme v začarovanom kruhu radu skreslení a samovoľne vznikajúcich emócií, ktoré ovládajú naše myslenie, cítenie a konanie. Následkom skreslení nepoznáme pravú podstatu seba samých, iných ľudí, ani života. Emócie, ktoré nás ovládajú určujú smerovanie nášho života, miesto, aby sme toto smerovanie mali samy pod pevnou kontrolou. Skreslenia nám spôsobujú rad životných nepríjemností, sklamaní, problémov a konfliktov. Zotročujúce emócie zase nespokojnosť a nevyrovnanosť. Budhistická psychológia učí, že tomuto negatívne plynutiu života možno predísť tým, že ovplyvníme to, čo je na začiatku všetkých uvedených procesov. Tým je naša tekavá a chaotická myseľ, množstvom nespracovateľných podnetov. K tomuto účelu, okrem systému poznania vypracovala množstvo techník, ktoré nás učia upokojiť myseľ a kontrolovať podnety, ktoré do nej vchádzajú. Mysleľ očistená od rušivých vplyvov umožňuje sústrediť sa na podstatu diania, ktoré zažívame, umožní nám preniknúť do hĺbky tohto diania a spoznať jeho pravú podstatu. Tým eliminujeme skreslenia, ktoré inak bežne zažívame. V dôsledku toho, náš život naberá smer, ktorý mu patrí. Postupne spoznávame pravú podstatu seba samého, iných ľudí a aj celkového života. Učením sa sústredenia a koncentrácie pozornosti získavame aj kontrolu nad samovoľne prichádzajúcimi emóciami, ktoré nás už neovládajú a nezotročujú a tým neovplyvňujú beh a kvalitu nášho života. Keďže naše emócie sa

⁶¹ Hájek, K.: Satiterapeutické kotvení ve skutečnosti. Atelier Satiterapie, Praha 2002.

takmer vždy aj somatizujú, čo je príčinou vzniku našich telesných onemocnení, dochádza aj v tomto smere k pozitívnej zmene.

Koncentráciu pozornosti, ktorá spôsobuje upokojenie mysle je nutné trénovať ako každodennú psychohygienu. V literatúre sa tento tréning všeobecne pomenováva meditácie. Na západe sú s týmto pomenovaním spájané náboženské, duchovné rituály. V budhistickom ponímaní však majú odlišnú konotáciu. V prvom rade sú chápané ako psychologické a filozofické sebarozvíjajúce, sebaliečiacie a kognitívne techniky. Hlboké koncentrácie pozornosti pri dlhodobých tréningoch umožňujú aj transcendentné zážitky, teda hlbšie preniknutia do samotnej podstaty bytia. Vo východných kultúrach nie je transcendentná realita oddeľovaná od každodennej reality tak, ako je to na západe. Preto prirodzenou súčasťou psychológie je aj spiritualita, tak ako je prirodzenou súčasťou osobnosti jeho psychika, telo, ale aj duša, teda duchovný aspekt, dimenzia.

Hájek opisuje niektoré meditatívne techniky budhistického psychologického systému abhidhammy, ktorých podstatou je nacvičovanie sústredenia mysle na nejaký predmet. Môže to byť plameň sviece, kruhové obrazy rôznych farieb, ale aj čokoľvek iné, napr. miesto na nosných otvoroch alebo v brušnej dutine. V západnej medicíne a psychológii poznáme obdobný systém terapeutického a sebarozvíjajúceho autogénneho tréningu, ktorý bol inšpirovaný práve týmito východnými systémami. Pri sústreďovaní pozorujeme nárazy dychu pri nádychoch a výdychoch na sliznicu nosa, resp. brušnej dutiny, pričom jasne rozlišujeme ako sa pri nádychu brušná dutina rozpína a pri výchydu klesá. Pre uľahčenie pozorovania pohybov si môžeme ľahnúť alebo položiť dľaň na miesto medzi solar plexus a pupok. Názorný opis:

1. Sadneme si do pozície na zemi alebo na stoličke bez operadla, pričom máme narovnaný chrbát. Napneme ruky nad hlavou a voľne ich spustíme do klína. Zavrieme oči a povolíme zbytočné napnuté svaly na chrbte, tak aby sme nenarušili svoju pozíciu. V tejto pozícii zostaneme desať minút bez pohnutia.
2. Všímame si, čo sa odohráva na objekte, v mieste pozorovania. V duchu tieto deje komentujeme.
3. Na javy, na ktoré nám preskočí myseľ (myšlienka, obraz, zvuk, pocit a pod.), pokojne zameriame krátku pozornosť, označíme slovom „vyrušenie“ a trpezlivo sa vraciame k primárnemu predmetu pozorovania. Pri návrate pomôže otázka: ktorá fáza beží? Pomenujeme ju.
4. Po vypršaní doby, na ktorú sme sa rozhodli koncentrovať myseľ, ukončíme cvičenie nasledovne - v myšli si povieme: „končím toto cvičenie“ a pozorujem posledných desať pohybov (napr. dvíhanie a klesanie brušnej dutiny). Uvedomíme si dotyk tela o zem, stoličku, otvorím oči a pomaly sa rozhybeme.

Pravidelným opakovaním tohto cvičenia na rovnakom nerušenom mieste a v rovnakom čase, získame schopnosť lepšie sa sústrediť na predmety a činnosti aj v bežnom živote. Dokáže si zachovať v prežívaní potrebný odstup aj v ohrozujúcich a

inak záťažových situáciách, čo zabezpečuje ich primerané zvládnutie a súčasne nás oslobodzuje od prežívania úzkosti a strachu. Ďalšou technikou kultivácie mysle je elementárna analýza javu. Rozklad určitého stavu, napr. emočného komplexu na jednotlivé procesy: telesné – ich pomenovanie, ďalej na mentálne procesy a ich pomenovanie a podobne, oslabujeme ich prežitkovú silu a zamedzujeme jej nárastu. Zároveň nám to umožňuje získať vhľad k tomu, ako k danému stavu dochádza a tým napríklad rozpoznať výplody úzkostnej mysle od skutočnosti. Nácvikom takejto kultivácie mysle získavame schopnosť rozpoznať skutočnosť od ilúzie či mentálneho výtvoru. Tieto techniky sústredenia sa na mentálne, psychické a somatické procesy a ich uvoľnené pozorovanie majú obdobný základ ako v západnej kultúre známej procesorientovanej psychológii a psychoterapie. Zdá sa, že aj tento psychologický smer čerpal inšpiráciu práve v abhidhamme.

1.3. Symbolický svet duše a spiritualita

Ľubomír Holkovič

Osobnosť a duša sú jednotný psychobiologický a psychospirituálny systém, ktorý tvorí harmonickú súhru. Rovnako ako všetky fyzické orgány a funkcie sú navzájom prepojené a determinované, presne tak je to aj s prepojením fyzických a psychických funkcií a na tret'odimenzionálnej úrovni aj s duchovnými – spirituálnymi funkciami osobnosti. Celý systém vytvára nielen dokonalú súhru – homeostázu, ale sofistikovaný systém vzájomnej komunikácie.

T. Moore⁶² konštatuje, že duša komunikuje s telom, telo s dušou a obe navzájom komunikujú s duchom, vedomím a nevedomím osobnosti, alebo duševným a duchovným aspektom osobnosti. Táto komunikácia prebieha prostredníctvom symbolického jazyka, a preto je nesmierne dôležité identifikovať, analyzovať a správne interpretovať túto symboliku, symbolický jazyk. Jung⁶³ hovorí, že človek ako živý systém je v istej, metafyzickej rovine „spojený“ s ostatným živým svetom, s ktorým tvorí jeden celok. Túto úroveň nazval osobným a kolektívnym nevedomím. Prostredníctvom osobného nevedomia sa môže človek spájať so zážitkami a skúsenosťami, ktoré nezostali zachytené v jeho pamäti, alebo sa ich v dôsledku neakceptácie či frustrácie vytesnil, prípadne, ktoré sa odohrali za hranicami jeho možností vnímať tieto skúsenosti a zážitky, predovšetkým pokiaľ sú spirituálnej, mimozmyslovej konzistencie. Kolektívne nevedomie nás podľa Junga mimozmyslovo spája s neosobnými zložkami bytia, akými sú príroda, duchovno, kozmos a nazbieraná múdrosť ľudstva.

Hardingová⁶⁴ konštatuje, že napriek rozsiahlym experimentálnym, klinickým, psychologickým religionistickým výskumným objavom si vo všeobecnosti ešte stále neuvedomujeme, že nie všetko, čo subjektívne prežívame pochádza z osobnej ontogeneticky a vedome zažitej psychiky, ale že sme ovplyvňovaní rôznymi obsahmi kolektívneho alebo transpersonálneho či transcendentálneho nevedomia.

Sawicki⁶⁵ konštatuje, že kultúrne civilizované ego si transcendentnú dimenziu svojej osobnosti nerád uvedomuje, a teda ju viac menej potláča, pretože jej priznaním by sa znížila jeho dominancia v osobnom živote človeka. Táto aktivita ega je však kontraproduktívna, pretože človek si potom nie je vedomí toho, čo významným spôsobom ovplyvňuje a determinuje jeho osobnosť a keď si toho nie je vedomí, nemôže na to ani spätne vedome pôsobiť, teda regulovať tento vplyv a inak aktívne do neho zasahovať. Samozrejme, že potlačené a nerealizované nevedomé obsahy psychiky nemajú primeraný priestor sa prejaviť, čím vzniká psychické vnútorné

⁶² Moore, T.: Kniha o duši. Portál, Praha 1997.

⁶³ Jung, C.G.: Človek a duša. Academia, Praha 1995.

⁶⁴ Hardingová, M.E.: In: Moore, R.L.: C.G.Jung a kresťanská spiritualita. Portál, Praha 1998, s.14-25.

⁶⁵ Sawicki, S.: Osobnosť z pohľadu východnej psychológie. In.: Sawicki, S.(ed.) Psychologicko- spirituálne a filozoficko-edukačné aspekty osobnosti. STU, Bratislava 2006.

napätie, dôsledkom čoho vznikajú rôzne psychické poruchy a problémy. Keďže sa všetko stále odohráva na nevedomej úrovni je pre človeka obtiažne do týchto svojich psychických ťažkostí a dysfunkcií zasiahnúť a pochopiť ich, a preto sa čoraz viac spolieha na lieky, ktoré majú utlmiť prežívanie jeho psychických a psychospirituálnych bolestí. Ich biologicko-chemické utlmenie síce prináša úľavu, ale nerieši problém a človek sa tak ocitá v začarovanom kruhu, z ktorého nevie nájsť východisko a kvalita jeho života zásadným spôsobom klesá, degraduje.

T. Moore upozorňuje, že zanedbávaním potrieb duše vytvára v človeku na jednej strane neustálu nespokojnosť, duševnú, ale aj fyzickú nerovnováhu, duchovnú pustatinu, prežívanú ako stratu zmyslu života a podobne a na druhej strane nerozvíja tie možnosti a schopnosti človeka, ktoré život poskytuje. Jung⁶⁶ zistil, že duševné krízy v dospelosti často súvisia z ťaživého pocitu nezmyselnosti, čo zase súvisí so vzdáľovaním sa od nevedomia. Skúmaním nevedomia sa viac približujeme k svojmu bytostnému Ja ako pravej podstate duše osobnosti a zároveň sa približujeme aj mimoosobným a teda večným transpersonálnym a transcendentným aspektom života, prírody a vesmíru.

Symbody a ich význam

Jung⁶⁷ charakterizuje symboly ako podstatu a obraz psychickej energie. Symbol a spôsob jeho fungovania nie je len racionálna záležitosť. Zatiaľ čo sa symbol obracia na naše vedomie, poukazuje za toto vedomie, do temnoty, ktorá by bola bez symbolu úplne nepreniknuteľná. Symbol je teda prostredníkom medzi vedomím a nevedomím, známym a neznámym, racionálnym a iracionálnym, rozumovým a citovým, konkrétnym a abstraktným. Jung si pod iracionálnom implikoval aj duchovný, spirituálny svet, ktorý sa nám môže transplantovať v rôznych podobách a úrovniach. Symbol vždy patrí do oboch z uvedených oblastí zároveň. Vďaka tomu môže sprostredkovať, spájať, sústreďovať dve oblasti reality do jednej a vystupovať ako udalosť zjavenia a integrácie. Symbol tiež spája individuálne s kolektívnym, keď nevedomie je individuálne i kolektívne. Symbol má zvláštnu, špecifickú a jedinečnú štruktúru a funkčnosť. Nemôžeme ho obsiahnuť, pochopiť a nemôže riadne fungovať, pokiaľ ho nie sme schopný prijať ako označenie pre niečo, čo je iba tušené, a nie ešte úplne vedomé. Symboly nie sú produktmi rozumu a slobodnej vôle, ale procesov psychického vývinu, ktoré sa v symboloch spontánne prejavujú. Tento vývin nie je len individuálny, ale tiež kolektívny, kde je absorbovaný vývin ľudstva v celej jeho histórii a na rôznych úrovniach bytia. Jung zdôrazňuje, že pokiaľ ráció nemôže symbol vytvoriť, potom ani nemôže do symbolu preniknúť. A keďže symbol vyjadruje čiastočne neznámu a nepoznatelnú skutočnosť, nie je možné symboly interpretovať do pojmov a vnieť do nich jasno: ak by sa symbol rozdelil a rozložil na časti, stratil by schopnosť plniť svoju integrujúcu, zjavujúcu a sprostredkujúcu funkciu. Nejednoznačnosť symbolov nemôžeme odstrániť bez toho, aby sme pritom symbol nepoškodili. Musíme sa zmieriť s tým a

⁶⁶ Jung, C.G.: Psychological Types, or the Psychology of Individuation. London 1964.

⁶⁷ Jung, C.G.: Psychology and Religion: West and East. New York 1958.

priať, že nepresnosť a významová nejasnosť symbolov je pre nich typická rovnako ako ich zmysluplnosť a zložitosť. Jadro symbolu ostáva neznáme. Obsahuje prvky nielen známe, ale zabudnuté, ale aj také, ktoré sa do nášho vedomia doposiaľ nedostali.

E.C. Bianchi⁶⁸ hovorí, že symboly majú kompenzujúcu a tvorivú funkciu. Pomáhajú ľuďom prekonať jednostrannosť a smerujú k plnšiemu vyváženiu psychických protikladov. Symbolické obrazy pochádzajúce z nevedomia, majú okrem iného aj teologickú funkciu podnecovať človeka, aby si v živote vytyčoval ciele a hľadal zmysel. Symbolické obrazy z nevedomia nám umožňujú vnútorné stretnutia, znovuspojenia s numinóznymi hlbínami v nás samých.

Jung⁶⁹ zistil, že určité symboly – archetypové obrazy, ako ich on nazýval, s ktorými sa klienti v priebehu terapie, alebo v snoch v rôznej dobe stretávajú, sa úzko vzťahujú k symbolizmu minulých i súčasných východných i západných náboženstiev, rovnako ako k alchýmii a k ostatným filozofickým a metafyzickým zdrojom západnej kultúry. Sawicki⁷⁰ hovorí, že symboly vedú človeka k spiritualite, teda ku komunikácii s nadosobným svetom a k porozumeniu nadosobného významu vlastnej existencie. Človek sa symbolickou cestou môže dostať do súladu s vlastnou dušou v osobnej rovine a zároveň do súladu nadosobným spirituálnym svetom. Pre praktický zmysluplný a psychologicky plnohodnotne uspokojivý život človeka je však potrebné byť v kontakte so svojou dušou, jej osobnými vedomými i nevedomými aspektmi, rovnako ako byť v kontakte s nadosobnými aspektmi nevedomia, s kolektívnym nevedomím či spirituálnym, metafyzickým vedomím a bytím.

Vedeckým spôsobom existenciu nevedomia a symbolickej intrapsychickej komunikácie ako prvý objavil a potvrdil S. Freud⁷¹. Bolo to pri hypnoterapii, pomocou ktorej sa pokúšal liečiť psychické poruchy svojich pacientov. Počas hypnotického utlmenia vedomia sa v psychike jeho pacientov mohli prejaviť nevedomé obsahy, ktoré sa ukázali ako zásadné pri procese liečenia. Mnohé z týchto obsahov však aj pri utlmenom vedomí prezentovali len symbolicky a ich význam bolo treba ešte len objasniť. Až po takomto objasnení významu symbolov došlo k zásadnému vyliečeniu pacienta alebo k pokroku v liečbe. Freud neskôr vyvinul aj inú metódu terapie a komunikácie s nevedomím a to voľné asociácie, ktoré sú tiež skrytým, teda symbolickým vyjadrením obsahu nevedomia. Následná analýza týchto asociovaných symbolov pôsobila rovnako terapeuticky. Jung rozšíril a kvalitatívne prehĺbil Freudove objavy metódy o analýzu snov a archetypov, ktoré nazval ako praobrazy ľudskej duše a ľudskej existencie. Otázke porozumenia symbolov venoval množstvo výskumnej práce a dospel k poznaniu, že kľúčom k tejto analýze sú náboženské texty, mytológia, umenie a ľudové rozprávky. Zistil, že jednotlivé symbolické obrazy sa vyskytujú vo všetkých kultúrach a teda majú univerzálnu platnosť.

⁶⁸ Bianchi, E.C.: In: Moore, R.L.: C.G.Jung a kresťanská spiritualita. Portál, Praha 1998, s.25-40.

⁶⁹ Jung, C.G.: Symbols of Transformation. New York 1956.

⁷⁰ Sawicki, S.: Sawicki, S.: Psychospirituálna dimenzia osobnosti In.: Sawicki, S.(ed.) Psychologicko-spirituálne a filozoficko-edukačné aspekty osobnosti. STU, Bratislava 2006.

⁷¹ Freud, S.: Totem a tabu. Bratislava 1966.

Štúdiom prírodných národov Jung⁷² a mnoho ďalších bádateľov zistil, že ak je spoločenstvo ľudí v prirodzenom kontakte so numinóznom, symbolickým svetom duše a spiritualitou, dokáže žiť psychologicky v harmonickom stave a vyhýbajú sa mnohé neurózy, psychopatie a depresie, ktoré sú typické pre civilizované spoločnosti. Kontakt človeka s osobným nevedomím mu umožňuje spolupodieľať sa na tvorivom procese vlastného života a kontakt s kolektívnym (alebo inak povedané spirituálnym) nevedomím mu umožňuje byť účastný na tvorivom procese samotnej prírody a vesmíru.

Ernest Skublics⁷³ odhaľuje iné aspekty významov symbolov. Upozorňuje, že v prípade symbolov ide o zmyslovo vnímateľné skutočnosti, ktoré sú však viazané na skryté skutočnosti. Vnímaná skutočnosť je svojim spôsobom so skrytou skutočnosťou totožná a zároveň od nej odlišná. Symbolická prítomnosť je skutočná prítomnosť. Symbol zastupuje nevnímateľnú skutočnosť, s ktorou je úzko spätý. Van der Leeuw hovorí, že v náboženskom kontexte sa symbol prejavuje ako o účasť na posvätnom (duchovnom). Symbolizované a symbolizujúce tak splývajú do jedného obrazu. Spirituálny aspekt symbolov odhaľuje aj Jung. Hovorí, že symboly a rituály v duchovnej tradícii sprostredkovávajú človeku stretnutie s duchovnom, Bohom alebo inak povedané umožňujú mu byť v duchovnom bytí, vedomí. Základným predpokladom takéhoto bytia a vedomia je otvorenosť voči spiritualite a ochota „opustiť“ racionálne predsudky bytia a vedomia. Duchovné bytie – teda iracionálne nie je možné vysvetliť a pochopiť vedeckými metódami, pretože tie narábajú s racionálnymi prostriedkami. Ráció môže vysvetliť a pochopiť len racionálnu skutočnosť. Iracionálne, duchovné je možné len zažiť a žiť a to predovšetkým v symboloch, rituáloch, alegóriách a mýtusoch. Skublics to vysvetľuje tak, že racionalizácia symbolov, mýtusov či rituálov, snaha o ich vysvetlenie, vedie k ich zániku, k zániku ich funkcie. Erich Neuman⁷⁴ hovorí, že v skupinových rituáloch prírodných národov vzniká transpersonálna situácia, ktorá reaguje na transpersonálny element v človeku. Jung pre pojem transpersonálny element v človeku používa termín Bytostné ja. V prírodných skupinových rituáloch sa týmito aktmi prekonáva a ruší diferenciácia človeka, ktorý sa integruje so skupinou, pričom sa obnovuje jeho prvotná jednota a celosť prostredníctvom tanca, spevu, bubnovania a ďalších spoločných kultových aktivít. Jedinec pritom prežíva spirituálnu premenu -duchovnú, psychospirituálnu transformáciu. Jeho profánna existencia, tzn., jeho izolácia, oddelenosť od celku bytia sa tak prekonáva. Potom ako sa obnoví celistvosť a transpersonalita skupiny, nasleduje integrácia už zjednotenej skupiny so svetom numinózných síl. Skublics vysvetľuje, že spirituálne skupinové rituály sú obtiažne realizovateľné v modernej spoločnosti, pretože ľudstvo sa vzdialilo od pôvodnej psychickej situácie, prírodnej sily a jedinec sa vzdialil od spoločnosti. Moderný človek sa stal diferencovaným, teda oddelením od pôvodnej jednoty, celku a rovnako je na tom aj spoločnosť. U moderného človeka sa individuálne vedomie rozširuje na úkor inštinktívnosti a stráca svoju schopnosť sa integrovať do skupiny. Rovnako

⁷² Jung, C.G.: Duše moderného človeka. Atlantis, Brno 1994.

⁷³ Skublics, E.: Skublics, E.: Spiritual and Theological Growth of the Religious Community. Theology Today Contents April 2002 Vol. 59 No. 1.

⁷⁴ Neuman, E.: In: Moore, R.L.: C.G.Jung a kresťanská spiritualita. Portál, Praha 1998, s. 170.

stráca schopnosť „uctievať“, teda praktizovať rituály. Neuman poukazuje na to, že schopnosť „uctievania“ ako možnosti sprostredkovania spirituálneho zážitku, bytia stratila aj cirkev, a preto ich náboženské rituály stratili skutočný, živý duchovný význam. Veriaci žijú skôr v ilúzii, že sa spájajú s numinóznym svetom, a teda, že vedú náboženský život. V skutočnosti sa pri cirkevných obradoch – rituáloch sa veriaci duchovne (teda psychospirituálne) nepremieňajú, ale zostávajú na racionálnej úrovni, v racionálnom vedomí. Keďže sa nespojili so spirituálnym vedomím, spirituálnou realitou (nábožensky povedané s Bohom), nemôžu mať ani mystický zážitok a teda nenastala u nich ani duchovná transformácia osobnosti. Sawicki konštatuje, že duchovná - psychospirituálna transformácia osobnosti má výrazne sebarozvíjajúci a sebaozdravný účinok. Nerealizované skupinové spirituálne rituály a živé duchovné obrady sa u človeka potom prejavujú v náhradnej, často psychopatologickej nevedomej podobe a to napríklad ako obsedantno-kompulzívna porucha, psychická závislosť, mánia a podobne. Sawicki⁷⁵ hovorí, že tieto moderné poruchy môžu mať pritom nerealizovaný pôvodný rituálny potenciál a význam, rovnako ako náboženské rituály alebo rituály prírodných kmeňov. Ich bytostné Ja, spiritualita „ožila“ a čiastočne sa takto prístupnila vedomiu človeka, čím sa začal jeho proces spájania sa s celkom a numinóznom. Keďže väčšia časť vedomia daného človeka však zostáva pod vplyvom rácia, proti prenikaniu iracionálna sa bráni, pokúša sa ho i naďalej udržať v oblasti nevedomia. Medzi ráciom a iráciom vzniká konflikt a u človeka tak vznikajú nepríjemné a komplikované psychické stavy. Jedinec tak nevie čo sa s ním robí a tým trpí. Význam rituáloch totiž pre neho zostal skrytý v nevedomí.

Symbolický svet duše je v spirituálnom ponímaní procesom duchovnej transformácie osobnosti. Sawicki konštatuje, že psychospirituálna transformácia osobnosti je vyvrcholením jeho psychického a predovšetkým duchovného dozrievania a je zásadným znakom kvalitatívnej premeny osobnosti a dosiahnutia vrcholného štádia osobnostného vývinu jednotlivca. V tomto smere je psychospirituálna transformácia vyvrcholením duševného života človeka.

Bytostné ja

Symbolický svet duše a psychospirituálna transformácia osobnosti sa odohráva na úrovni, ktorú Jung⁷⁶ definuje ako bytostné ja, ako centrálny a najhlbší bod nevedomia. Bytostné ja vníma ako vnútorný obraz Boha a náboženský symbol psychiky. Vzhľadom k tomu, že je stredom autonómnej psychiky – nevedomia, vždy zostane mimo pochopenia a poznania rozumu – ega. Uchopiteľné môže byť len prostredníctvom obrazov, symbolov. Jung zdôrazňuje, že vyjadruje jednotiaci princíp protikladov duše. Je prvotným symbolom individuácie – procesu získavania väčšej osobnej celistvosti pomocou postupného zblížovania protikladov duše. Bytostné ja vystupuje ako jednotiaci princíp, ktorý nám pomáha prekonávať jednostranné

⁷⁵ Sawicki, S.: Sawicki, S.: Psychospirituálna kríza osobnosti In.: Sawicki, S. (ed.) Psychologicko-spirituálne a filozoficko-edukačné aspekty osobnosti. STU, Bratislava 2006.

⁷⁶ Jung, C.G.: Symbols of Transformation. New York 1956.

tendencie v našej osobnosti a pomáha nám rozvíjať naše možnosti. Bytostné ja ako jadro nevedomia udržuje kontakt s vedomým ja. Medzi nimi dochádza v procese individuácie k uzmierneniu. Prvé uzmiernenie nastáva medzi vedomým ja a komplexmi, ktoré tvoria osobné nevedomie. V ďalšom procese sa človek prostredníctvom archetypov dostáva do kontaktu s numinóznom, spirituálnou dimenziou osobnosti. Tu nachádza transpersonálny - transcendentný zmysel života. Uzmiernenie protikladov bytostného ja a vedomého ja sa podľa Junga odohráva výlučne vo vnútri psychiky. R. Doran⁷⁷ tieto dve protikladné stránky osobnosti nazýva duchom a hmotou. Ducha a hmotu je možné uzmierniť psychikou, ktorá je zložená z jedného i druhého.

Predpokladom takéhoto uzmiernenia je živá intrapsychická komunikácia, ktorá nie je možné bez symbolov. Erich Fromm⁷⁸ o duševnej resp. duchovnej komunikácii hovorí, že: „Poznať seba v tejto novej dimenzii, tretej dimenzii nevedomého života, znamená byť slobodný a prebudiť sa. Je známe, že väčšina z nás napoly spí, zatiaľ čo veria, že bdejú. V skutočnosti sme bdelí len natoľko, aby sme splnili úlohy nevyhnutné pre život. Avšak pre úlohu byť sám sebou, úlohu, ktorá prekračuje animálnu funkciu, pociťovania seba samého, pre úlohu, ktorá prekračuje obyčajné prevádzanie – byť strojom na kŕmenie a lásku, potrebujeme iný vhl'ad než ten, ktorý stačí v polobdelom stave.“

Nebyť v polobdelom stave alebo dokonca v stave spánku ako o tom hovorí Fromm, znamená opätovne nadviazať kontakt so skrytými aspektmi svojho Ja ako aj s aspektmi kolektívne nevedomého – transcendentného sveta. Jung k tomuto cieľu odporúča obnovenie posvätných rituálov, mýtusov a symbolickej komunikácii. Východné psychologické a filozofické systémy odporúčajú rôzne iné psychospirituálne postupy ako sú napríklad joga alebo meditácia. Meditácia je známa aj v západnej kultúre, aj keď už zabudnutá. Cieľom meditácie je zbaviť sa myšlienok a navodiť sa na duchovnú dimenziu vedomia. Meditáciou je možné liečiť, rozvíjať a obnoviť dušu preto, lebo veľa neurotických prejavov sú dôsledkom neustáleho myslenia a sústredenie sa na nejaký problém. Človek sa napríklad obáva skúšky. Keď bude priveľmi sústrediť pozornosť na možný neúspech zo skúšky, táto predstava ho môže celého psychicky ochromiť. V dôsledku emočného napätia, ktoré pri tom vzniká, človek nedokáže podať výkon akého by bol inak schopný. Meditácia umožňuje človeku prestať sa sústrediť na skúšku a tým dosiahnuť vnútorný pokoj, stav, kedy je človek schopný dosahovať optimálny výkon. Hlboký stav sústredenia, ktorým meditácia je, zároveň umožňuje aby do vedomia človeka prenikli obsahy z nevedomia, teda z bytostného stredu Ja. Človek tak môže zistiť čo je jadrom jeho problému, odhaliť mentálne prekážky, ktoré zostali ukryté v jeho nevedomí a navodení vnútorný pokoj mu zároveň umožňuje získať nadhl'ad a vhl'ad do jeho života a problémoch. Meditácia sa dá realizovať rôznymi spôsobmi: sústredenie sa na duchovnú silu, na Boha, opakovaním meditačných slov, jogínskymi telesnými cvikmi a inak. V procese meditácie nastáva abstrahovanie bežného ja a rozšírenie (zmenu) vedomia, čo umožňuje sústredenie sa na psychicky „hlbšie“ sily a na rozšírené (zmenené) duchovné sily a komunikáciu s nimi. Maslow⁷⁹ zdôrazňuje, že

⁷⁷ Doran, R. M.: What Is Systematic Theology? University of Toronto Press, 2005.

⁷⁸ Fromm, E.: Mýtus, sen a rituál. Aurora, Praha 1999.

⁷⁹ Maslow, A.H.: The Farther Reaches of Human Nature. New York 1971.

po získaní vnútorného pokoja a vhľadu je potrebné porozumieť svojej životnej situácii a problémom a prijať v osobnom živote takú zmenu, ktorá posilní nový náhľad a porozumenie a ukotví ho v zmenenom správaní a postojoch. I v procese meditácie je často potrebné pracovať so symbolmi, symbolickými obrazmi, a preto i v tomto smere je potrebný istý mentálny výkon a špecifické emočné prežívanie

Mýtus a mytológia

Rovnako ako rituál je „živým“ spôsobom prežívania spirituálnej dimenzie bytia, tú istú funkciu plní aj mýtus. Jung⁸⁰ zdôrazňuje, že k rituálom a mýtusom nemožno pristupovať racionálne, so snahou racionálneho porozumenia a interpretácie. Mýtus je žitím inej reality, ktorú by sme mohli nazvať spirituálnou realitou, alebo mimozmyslovou realitou. Takéto žitie mýtusu, ktorý sa ľudskému ráciu môže zdať ako neskutočný alebo nezmyselný má svoj hlboký význam práve v spirituálnej realite, ktorú človek žije súčasne s bežnou realitou. Ego človeka, jeho rácio a bežné vedomie sa sústreďuje bežnú fyzikálnu realitu, ktorú primeraným spôsobom žije. Bytostné ja človeka, jeho duša sa naopak sústreďuje na nevedomie a spirituálnu realitu, ktorú rovnako primerane potrebuje prežívať. Mýtus je jeden z prostriedkov, ktorý umožňuje človeku túto „inú“ realitu prežívať a tým naplňovať potreby, ktoré z nej plynú a zároveň vedome ovplyvňovať obsahy, ktoré sa v nej prejavujú.

Sawicki⁸¹ konštatuje, že pri bežnom vnímaní, bežnom vedomí sa realita, ktorú vnímame skresľuje a to našimi zmyslovými orgánmi a jednak činnosťou mozgu. Z toho dôvodu nemáme v bežnom vedomí kontakt s priamou skutočnosťou a psychickými silami, energiami, ktoré v tejto realite pôsobia. Kontakt máme len s realitou, ktorú si viac menej samy vytvárame. Aby sme tento deficit zmenili, musíme sa dostať, ako hovorí S. Grog, za hranice nášho mozgu, teda za hranice nášho zmyslového, bežného vnímania. Rituály, meditácie alebo mýtusy sú prostriedkami takéhoto kontaktu. Vo všetkých menovaných prípadoch dochádza špecifickým pôsobením k rozšíreniu vedomia, teda jeho zmene, čo umožňuje dočasne vyradiť z činnosti našu bežnú mozgovú činnosť a bežnú funkciu zmyslových orgánov. Toto dočasné vyradenie umožňuje človeka byť vo vedomom kontakte s neskreslenou, pôvodnou, pravou skutočnosťou, ktorú môžeme nazvať aj spirituálnou skutočnosťou a v tejto inej realite nanovo (mimoriadne) vnímať, chápať a ovplyvňovať to, čo na nás pôsobí a zosúladiť sa s tým, teda prestať byť s tým v nevedomom konflikte.

Na základe uvedeného môžeme skonštatovať, že mýty v týchto zmenených stavoch vedomia môžeme pokladať za pravdivé, i keď skutočné v inej realite, rovnocennej k bežnej fyzikálnej (newtonovsky-mechanistickej) realite. Kamenskij hovorí, že náš súčasný základný problém s mýtami spočíva v tom, že mýty sú rozprávania ľudí, ktoré v dobe svojho vzniku boli pokladané za pravdivé aj v prípade, že išlo o sebenepravdepodobnejšie skutočnosti. Inými slovami povedané mýtus je

⁸⁰ Jung, C.G.: Duše moderného človeka. Atlantis, Brno 1994.

⁸¹ Sawicki, S.: Psychospirituálna transformácia osobnosti In.: Sawicki, S.(ed.) Psychologicko-spirituálne a filozoficko-edukačné aspekty osobnosti. STU, Bratislava 2006.

tvorba ľudí, v ktorej fantázia bola pokladaná za realitu.⁸² Pohľad na mýty u jednotlivých autorov sa líši.

Mýty vysvetľujú ako:

- obrazy, znaky alebo symboly, ktoré vyjadrovali nejaké myšlienky či posolstvá,
- alegórie alebo inotaje, ktoré z nejakého dôvodu vymysleli nejakí autori,
- euhemeristický výklad, ktorý vysvetľoval mýty odraz historických udalostí,
- poetickú tvorbu, vyjadrovanie sa poetickými obrazmi,
- náboženstvo, ktoré vyjadruje určité náboženské pravdy a dogmy,
- primitívnu vedu, ktorá sa pokúša objasniť a vysvetliť svet,
- archetypy kolektívneho nevedomia, ktoré všetci dedíme, a ktoré môžeme objavovať v snoch,
- obradné texty, ktoré sa vykonávali pri rituáloch,
- štrukturálne jazykové konštrukty vyjadrujúce symetriu alebo protiklady sveta,
- spirituálna realita vyskytujúca sa v rozšírenom (zmenenom) vedomí,
- mimozmyslové vnímanie odrážajúce pôvodnú, zmyslami a mozgom neskreslenú realitu,
- prelogické, no nie alogické myslenie ľudí v minulosti a podobne.

Sawicki⁸³, pri posudzovaní relevantnosti jednotlivých teórií vysvetlenia mýtusov, rozvíja úvahu, že človek s novodobou psychológiou mýty pokladá za výmysly resp. za nepravdy, nemožné udalosti a to je to podstatné, čo mu bráni ich pochopiť. Pre človeka sú súčasným vedomím, v ktorom dominuje odlúčenosť subjektu a objektu, teda rozdeleného vedomia seba a vonkajšieho sveta je nepochopiteľné a kategoricky neprijateľné pokladať mýty za skutočnosť. Odlúčenosť subjektu od objektu vo vedomí človeka raz navždy vytvorilo predpoklad chápať a posudzovať javy rozumom. Takáto odlúčenosť však neexistovala vždy. Kamenskij⁸⁴ v tejto súvislosti hovorí, že proces formovania osobnosti je postupným vývojom od neoddeliteľnosti „já“ a „ne-já“ ku stále zreteľnejšiemu protikladu medzi vnútorným a vonkajším svetom, medzi subjektom a objektom, medzi fyzickým a duševným, nemateriálnym a materiálnym, čo je generálna línia vývoja ľudského vedomia. Postupné prehĺbujúce sa vnímanie seba samého vytvára predpoklad pre oddelenie procesov vnímania a prežívania. To vytvára možnosť pozerat' sa na javy vo vnútri osobnosti či mimo nej z pozície posudzovateľa a hodnotiteľa. Len takto môžeme dospieť k poznaniu, že niečo je alebo nie je reálne. Je to vymoženosť oddeleného vedomia. Táto novodobá ľudská vymoženosť má svoje klady aj zápory. Výhodou je to, že nám to umožňuje fyzické javy, fyzický svet pretvárať a prispôbovať si ich svojim potrebám a tým dosahovať pocity psychologického uspokojenia. Oddelené vedomie sa môže sústrediť na riešenie a odhaľovanie rôznych fyzikálnych a prírodných javov, čo vytvára predpoklady pre rozvoj vedy a techniky. Sawicki však zdôrazňuje, že čoraz výraznejšie uvedomovanie si seba samého prináša aj čoraz väčšie nároky a potreby nášho „ja“ (ega). Tieto sa nám nemusí dariť

⁸² M.I.Stebelin-Kamenskij: Mýtus a jeho svet. Panorama. Praha 1984, s. 6-7.

⁸³ Sawicki, S.: Psychológia osobnosti. STU, Bratislava 2003.

⁸⁴ M.I.Stebelin-Kamenskij: Mýtus a jeho svet. Panorama. Praha 1984, s. 115.

uspokojovať a to so sebou prináša nespokojnosť, ktorá môže prerastať do rôznych druhov duševných porúch a trvalý pocit existencionalnej odlúčenosti a vnútornej osamelosti. Tento pocit nám vytvára úzkosť, ktorá je neznesiteľným psychickým stavom. Na túto skutočnosť upozorňuje aj Fromm⁸⁵, ktorý poukazuje na to, že najhlbšou ľudskou potrebou je prekonať pocit existencionalnej odlúčenosti a osamelosti. Vymaniť sa z väzenia vnútornej samoty. Možnosti ako aspoň čiastočne prekonať pocit odlúčenosti a samoty je viacero, no všetky predpokladajú formu dočasného či relatívne trvalého znovu zjednotenia vedomia. Fromm zdôrazňuje, že absolútny neúspech pri sledovaní cieľa a prekonať pocit odlúčenosti a samoty privádza človeka k šialenstvu, pretože panický údes nad úplnou izoláciou je možné prekonať len radikálnym útekom od vonkajšieho sveta. Pociť izolácie zmizne tým, že zmizne vonkajší svet, od ktorého je človek vo svojom vedomí izolovaný, odlúčený.

Sawicki⁸⁶ konštatuje, že malé deti ešte dostatočne nerozlišujú medzi subjektom a objektom, medzi sebou a okolitým svetom. Preto deti svoje tzv. fantázie pokladajú za skutočnosť, pravdepodobne rovnako ako ľudia z dávnych dôb pokladali mýty za skutočnosť. Možno však rovnako ako títo dávni, ešte s prírodou spätí ľudia, s ešte nerozdvojeným vedomím, tak aj malé deti to čo prežívajú a vnímajú nie je ich fantazijným výtvorom, ale ich schopnosťou vnímať skutočnosť nerozdelene, teda pôvodnú, pravú, zmyslami a mozgom neskreslenú realitu. Deti opisujú javy živými obrazmi a fantazijnými predstavami, ktoré majú svoju vlastnú vnútornú logiku a dejovosť. Často zosobňujú javy a tvorivo ich pretvárajú. Ich interpretácie alebo opisy javov sú v mnohom podobné mýtom. Zdá sa, že fantazijné a imaginatívne v detskom vnímaní nie je len prejavom nedostatočne vyvinutých kognitívnych funkcií, ale aj alebo možno hlavne dôsledkom neoddeleneho vnímania, či nedostatočne oddeleného vedomia, v ktorom sa svet a javy vnímajú a chápu inak ako v prípade oddeleného bežného vedomia. Zaujímavé je v tomto smere to, že deti nezažívajú úzkosť z pocitu odlúčenosti alebo existencionalnej samoty. Dokážu sa prehrať aj celý deň samy a aj tak sú plní nadšenia a zážitkov. Veľmi často sa rozprávajú ako keby samy so sebou. Je dobre možné, že v skutočnosti sú v neustálom kontakte s mimozmyslovou, spirituálnou realitou, v ktorej vnímajú a komunikujú s bytosťami, ktoré v nej existujú, teda s tzv. duchovnými bytosťami. Keďže tento ich kontakt je prirodzený, je teda aj kontinuálny, a preto ani nezažívajú pocit vnútorného osamotenía, oddelenosti a sú zväčša plní radosti a elánu. Antropológovia pozorovali takýto spôsob existencie a psychickej pohody aj v pôvodných prírodných spoločenstvách a jogíni ho dosahujú v hlbokých meditačných stavoch.

Zaujímavý pohľad na podstatu mýtov a zároveň psychologické a životné priority prezentuje staroveký filozof a bádateľ Sokratés⁸⁷ v dialógu s Faidrosom:

FAIDRÓS: „Povedz mi Sokratés, nie je to odniekiaľ odtiaľto, od Illisu, čo podľa povesti uniesol Boras Óreithyju?

SOKRATÉS: Vypráva sa to.

FAIDRÓS: Nebolo to skôr odtiaľto? Vodička je tu rozkošná, čistá a priehľadná, hodí

⁸⁵ Erich Fromm: Umění milovat. Český klub. Praha 2001, s.17.

⁸⁶ Sawicki, S.: Psychologia osobnosti. STU, Bratislava 2003.

⁸⁷ In: Platón: Dialógy o kráse. Odeón. Praha 1979, s. 111-113.

sa k tomu, aby sa dievky na ich brehoch hrali.

SOKRATÉS: Ba nie, to bolo nižšie, asi dve alebo tri štádia, tam kde sa prichádza ku svätyni egerskej. Veď je tam tiež akýsi Boreov oltár.

FAIDRÓS: To som si ani neuvedomil. Ale povedz mi Sokratés, pri Diovi, veríš tomu, že je ta báj pravdivá?

SOKRATÉS: Keby som jej neveril, ako činia učení ľudia, nebolo by to nič zvláštne. Vymýšľal by som si a hovoril by som, že Óreithyju zhodil závan severného vetra z blízkych skál, kde sa hrala s Farmakejou a keď takto zomrela, povedalo sa o nej, že ju uniesol Boreas. Také výklady pokladám síce, Faidrós, za roztomilé, ale je k nim treba hrozne veľa odbornosti a námahy, a predsa by človeka úplne neuspokojili. Tak napríklad sa pritom musí uvádzať na pravú mieru podoba Kentaurov alebo zasa podoba Chiméry, k tomu pribudne zástup Gordonov a Pegasov a množstvo iných oblúd a nemožných zázračných stvorení. Keď k nim niekto pristúpi s nedôverou a rozoberá ich podobu

sedliackym rozumom, potom ma veru čo robiť! Na to ja vôbec nemám kedy, a to preto, priateľu, že doposiaľ nedokážem podľa onoho delfského nápisu poznať seba samého. Pripadá mi k smiechu skúmať veci iné, keď toto doposiaľ nepoznám. Preto nechávam tieto veci byť a uspokojujem sa s tým, čo sa o nich hovorí všeobecne. Ako som povedal, nezaoberám sa nimi, ale sebou samým. Chcem zistiť, či azda nie som ešte zapeklitejšie a zúrivejšie zviera ako Tyfón, alebo zasa tvor veľmi krotký a prostý, ktorý sa podieľa na nejakom božsky miernom osude. ...“

Zdá sa, že akútna potreba poznania seba samého je pre súčasnú spoločnosť, ale aj vedu sekundárnou, ak nie terciálnou záležitosťou. Vieme veľa o prírode a vesmíre a málo o sebe samom, o vnútornom svete ľudí, ktorí považujeme akoby za menej podstatný alebo menej dôveryhodný. Pritom rovnako ako v dobe Sokratésa je poznanie seba samého najdôležitejším predpokladom pre zmysluplný, uspokojivý a plnohodnotný život nielen jednotlivca, ale i celej spoločnosti. K vnútornému svetu človeka patria symboly, mýty i obradné rituály, poznanie osobného i kolektívneho nevedomia ako aj tajomstva mimozmyslového vnímania, rozšíreného vedomia a transcendentnej skutočnosti. Jung⁸⁸ konštatuje, že transcendentná skutočnosť je súčasťou života a psychiky človeka pravdepodobne od jeho počiatku. Tým, že jej vedecky prisúdime iný význam a poprieme jej psychologickú reálnosť, ju nijako nevytesníme z psychiky človeka, ale len ju presunieme z oblasti vedomia, kedy nám jej prežívanie môže byť psychologicky užitočné a kontrolovateľné, do oblasti nevedomia, kde nám prestáva pomáha prekonávať psychologické procesy a prekážky života a stáva sa neriadenou psychickou silou pripravenou deštruktívne a nekontrolovateľne pôsobiť na naše vedomie a život.

⁸⁸ Jung, C.G.: Človek a duše. Academia, Praha 1995.

1.4. Mimoriadne stavy vedomia a spiritualita

Silvester Sawicki

Spiritualita a mimoriadne stavy vedomia sú vedou prijímané a hodnotené veľmi opatrne, často kontroverzne a mnohými vedcami s nedôverou a odmietavo. Ide však pritom o javy, s ktorými má podľa výskumov osobné skúsenosti väčšina populácie vrátane značnej časti vedcov, psychiatrov a psychológov. Veda, a zvlášť psychológia a psychiatria, by preto nemala tieto fenomény obchádzať, ale naopak sa nimi vážne a bez ideologických predsudkov zaoberať. Niektorí vedci tak robia, ale bohužiaľ sú stále v menšine a tým sa im nedostáva primeraná podpora a akceptácia. Mnohé jednoznačné vedecké dôkazy a výskumné výsledky sú stále materialisticky orientovanou vedeckou väčšinou ignorované alebo zámerne relativizované. Mnoho javov, ktoré súvisia so spiritualitou a rozšírenými stavmi vedomia nebude pravdepodobne možné nikdy exaktne objektívne skúmať, pretože svojou povahou sú subjektívne a intrapsychické. Jediným riešením v takýchto prípadoch je, aby jednotliví výskumníci sami otvorene a zúčastnene vstupovali do rozšírených stavov vedomia a tam s vedeckým nadhľadom objavovali a skúmali nové teritória vedomia, poznania a reality. Úlohou vedcov je aj hľadať nové metódy a prostriedky skúmania týchto mimoriadnych psychických javov, aby mohli byť lepšie prístupné validizačným a reliabilizačným procesom ich overovania. S tradičnými objektivisticko-prírodovedeckými metódami tradičnej vedy si totiž táto špeciálna intrapsychická a metafyzická výskumná oblasť nevystačí. Súčasnou úlohou vedy je aj to, aby rozšírila svoje metodologické, ideologické a teoretické hranice a paradigmy a tak sa otvorila novým možnostiam skúmania a novým teoretickým východiskám. Nový prístup si vyžaduje, aby sa z výskumníka stala osoba, ktorá je zároveň sama sebe objektom skúmania. Prof. M. Harner⁸⁹ k tomu uvádza, že ak nemáme so zážitkami neobvyklej reality osobné skúsenosti, ťažko môžeme súhlasiť s faktom ich existencie. „Ak trváme na obvyklej koncepcii reality a jej interpretácie faktov, sotva môžeme dúfať, že možnosť takú skúsenosť získať dostaneme. Tento stav by sme mohli označiť ako kognicentrizmus vedomia v analógii s etnocentrizmom.“ (s.8) Vyriešením tohto problému Harner vidí v tom, aby sa novodobí vedeckí výskumníci mali možnosť naučiť osobne zažívať mimoriadne stavy vedomia a v prostredníctvom nich poznávať neobvyklú realitu, ktorou je spiritualita alebo mystika. Takto získané poznatky potom môžu títo vedci sprostredkovať ostatným, čím by plnili aj úlohu kognitívneho relativizmu.

Jung⁹⁰ k odmietavému a redukcionistickému postoju väčšiny vedeckej society k transcendentným javom kriticky poznamenáva, že tak ako kedysi bolo samozrejým predpokladom, že všetko čo je, sa kedysi zrodilo z tvorivej vôle duchovného Boha, tak 19.stor.bolo zrodom opozitného presvedčenia, že všetko vzniká z materiálnych príčin. Dnes si duševná sila nebuduje telo, ale naopak hmota

⁸⁹ Harner, M.: Tajemství šamanizmu. Eko.konzult, Břeclav 1996.

⁹⁰ Jung, C.G.: Duše moderního člověka. Atlantis, Brno 1994.

zo svojej chemickej podstaty produkuje dušu. Hovorí, že tento zvrat by bol k smiechu, keby sa nestal jednou z veľkých dogiem ducha doby i ducha vedy. Myslieť týmto spôsobom je populárne, a preto rozumné, vedecké a normálne. Pripisovať duši vlastnú substanciu odporuje duchu doby, pretože by to bolo kacírstvo. „Objavili sme teraz, že to bola akási svojvoľná intelektuálna trúfalosť našich predkov, keď predpokladali, že človek má substancijnú dušu, že táto duša má božskú podstatu, a preto je nesmrteľná, ďalej, že existuje nejaká svojbytná duševná sila, ktorá vytvára telo, udržuje jeho život, lieči jeho nemoci a uschopňuje dušu, aby viedla život nezávislý na tele, že existujú nefyzickí duchovia, s ktorými duša komunikuje, a že existuje svet duchovný, mimo náš empirický vonkajší svet, z ktorého sa duši dostáva vedenia o duchovných veciach, ktorých počiatky sa nedajú odhaliť v tomto viditeľnom svete. Všeobecné vedomie však ešte neobjavilo, že je práve tak trúfale a fantastické, keď predpokladáme, že hmota samozrejme produkuje dušu, že opice zrodili človeka, že Kantova *Kritika čistého rozumu* vznikla z harmonického súzvuku hladu, lásky a moci, že mozgové bunky vyrábajú myšlienky, a že to všetko predsa nemôže byť inak.,, (s.13)

Jung konštatuje, že moderné presvedčenie o primáte fyzickej vedy k psychológii bez duše. K psychike, ktorá sa redukovala len na biochemický efekt. Upozorňuje, že „hypotéza ducha nie je o nič fantastickejšia ako hypotéza hmoty. Ved' v skutočnosti nemáme ani potuchy, ako môže psychično vznikáť z fyzickej, a psychično predsa nejakako existuje – a tak môžeme tiež predpokladať opak - že totiž psyché vzniká z duchovného princípu, ktorý je podobne neprístupný ako hmota.“ (s.16)

Moderná fyzika, humanistický a transpersonálny prístup v spoločenských vedách spochybnili objektivistický prístup k realite a k vedeckému skúmaniu. Fyzik W. Heisenberg⁹¹ tvrdí, že osoba prevádzajúca meranie a hodnoty, ktoré namerala, sa od seba nedajú oddeliť rovnako ako osoba overujúca údaje a fakty touto osobou overená. C.F.Weizsäcker⁹² konštatuje, že fyzika môže hovoriť iba o procesoch, ktoré sa konajú za vzájomného pôsobenia subjektu a objektu. Nie sme schopní hovoriť o prírode samotnej, ale iba o prírode vystavenej nášmu pozorovaniu. Skúmať nemôžeme prírodu, ale iba interakciu človeka a prírody. Paradigma objektivity vo vede tak mohlo ustúpiť a v súčasnosti je akceptujúci aj subjektívny prístup, paradigma subjektivity ako oprávnenej vedeckej metóde skúmania. E. Hainčman⁹³ z poznatku kvantovej fyziky o tom, že nie je objektívna skutočnosť, ktorá existuje nezávisle na vedomí pozorovateľa vyvodzuje, že rozumový logický opis sveta, ktorý veda používa, je v skutočnosti prekážkou v poznávaní. Usudzuje, že keď žiadna vec, teda ani hmotná neexistuje sama o sebe, potom je pravdepodobnejší opis sveta východnej filozofie a vedy, ktorá všetko súcno považuje iba za vlnenie energie vo vzťahu k tomu, kto ju vníma. Ak zanikne tento vzťah, zanikne aj všetko ostatné.

Spoluzakladateľ humanistickej psychológie A. Maslow⁹⁴ konštatuje, že mechanistická a objektivistická metodológia nechápe, že pozorovateľ sa nemôže

⁹¹ Heisenberg, W.: *Physic and Beyond, Encounters and Conversation*. Harper-Row. New York 1971.

⁹² Weizsäcker, C.F.: *Die Einheit der Natur*. Munchen 1971.

⁹³ Hainčman, E.: Je podstata lidské existence duchovní? In: <http://www.britskelisty.cz>.

⁹⁴ Maslow, A.H.: *The Father Reasech of Human Nature*. N.York 1971.

svojvoľne dištancovať od predmetu svojho skúmania. Je s ním nerozlučne spätá, pretože aj pozorovateľ je súčasťou pozorovania, takže subjekt musí byť skúmaný rovnako ako objekt. Fyzik J.A.Wheeler⁹⁵ v súvislosti s poznatkami kvantovej fyziky konštatuje, že pojem pozorovateľ musí byť nahradený pojmom účastník. Koncept sveta, ktorý je mimo nás, vonku, a ktorý teda môžeme objektívne skúmať je už neutržateľný. A. Einstein⁹⁶ uvádza, že oddelenie vedeckej a náboženskej skutočnosti nemusí byť večné. Hovorí, že všetky teórie sú len slobodné ustanovenia ľudského ducha. Vedu bez náboženstva pokladá za chromú a náboženstvo bez vedy za slepé.

Prof. Harner⁹⁷ hovorí, že Západ by mal prehodnotiť svoje praktiky vnucovať zostatku sveta svoj koncept reality a mal by začať pozorne načúvať kultúram, ktoré zdieľajú odlišný, teda spirituálny koncept reality, ktorý ma konieckoncov tradíciu aj v našej kultúre. Je jedným z priekopníkov subjektivistického vedeckého poznávania neobvyklej reality prostredníctvom osobnej skúseností z mimoriadnych stavov vedomia a využívania mimoriadnych schopností, ktoré sa v týchto stavoch objavujú. Vo vede presadzuje pragmatický prístup. Konštatuje, že nemusíme chápať vo vedeckom zmysle ako fungujú mimoriadne stavy vedomia a mimoriadne schopnosti, ktoré tieto stavy vedomia produkujú, pokiaľ je možné ich v praxi využívať, napr. pri liečbe psychických, psychospirituálnych a somatických porúch. Rovnako ako to nemusíme vedieť u akupunktúry, napriek tomu, že nás uzdravuje. Harner aj so svojim výskumným tímom relevantne zistil, že takýmito mimoriadnymi liečiteľskými schopnosťami disponujú napr. liečitelia prírodných kultúr, ktorí sa nazývajú šamani.

Západná veda dosiahla pozoruhodné výsledky predovšetkým v oblasti technického pokroku a prírodných vied. Pozitívne ich hodnotí a využíva aj východná veda a kultúra. Podobne pozoruhodné výsledky dosiahla aj východná veda a to predovšetkým v oblasti psychológie, medicíny a vedomia. Jej výsledkami však západná veda a kultúra zväčša pohŕda a ignoruje. Nezaujíma sa o ne. Tento kultúrne povýšenecký a ideologický postoj je na škodu pokroku západnej vedy v týchto oblastiach a v konečnom dôsledku aj na škodu celej západnej kultúry. Západná veda by mala zmeniť tento iracionálny postoj a rozšíriť tradičné prístupy k vedeckému skúmaniu o východné paradigmy. V jej prospech by určite bolo nadviazanie intenzívnej spolupráce s východnými a inými starobylými kognitívnymi, psychologickými a výskumnými systémami. Západná psychológia by sa mohla od východnej a prírodnej šamanskej psychológie inšpirovať najmä v oblasti vnútorného sveta človeka, rozšírených stavov vedomia a transcendentných dimenzií bytia.

Vedomie

Vedomie je psychický fenomén, o ktorý sa zaujímajú viaceré vedné disciplíny: psychológia, psychiatria, filozofia, biológia, ale aj spirituálne náuky či antropológia. Psychológia ju tradične charakterizuje ako „Najvyššiu formu psychického odrazu objektívnej skutočnosti, ktorá umožňuje človeku myslieť a uvedomiť si vzťahy

⁹⁵ Wigner, E.: In: H. Kalweit: Svět šamanů a vnitřní vesmír. Eminent, Praha 2005, s.236.

⁹⁶ Einstein, A.: Einstein, A: Fyzika ako dobrodružstvo. Osveta, Martin 1958.

⁹⁷ Harner, M.: Harner, M.: Tajemství šamanizmu. Eko.konzult, Břeclav 1996.

k sebe samému, ku skutočnosti a k okolitému svetu.“⁹⁸ H. Thomae⁹⁹ definuje vedomie ako aktuálny vzťah subjektu a objektu. Subjektový systém pracuje len v bdelom stave, ale objektový systém je stále činný, teda aj v spánku či narkóze. Popri pojmu vedomie sa používa aj pojem nevedomie, ktorý nezobrazuje opak vedomia, ale psychický stav, ktorý momentálne nie je sprítomnený. Vedomie sa vzťahuje k vnímaniu vlastnej identity, avšak táto skutočnosť je aj polemická, pretože dieťa do prvého roka života si ešte neuvedomuje svoju identitu. Rovnako Benesch¹⁰⁰ zdôrazňuje, že obrovské množstvo našej psychickej činnosti neprekročí prah vedomia. Odohráva sa v podvedomí alebo nevedomí. Problém definovania vedomia sa pokúšajú niektorí psychológovia vyriešiť tým, že hovoria o rôznych stupňoch vedomia, resp. o rôznych kvalitatívnych vlastnostiach vedomia a to od stavu kómy ako hlbokého bezvedomia až po tenacitu ako stavu najvyššej pozornosti.

Moderná fyzika, moderný výskum vedomia a niektoré ďalšie už spomínané vedné disciplíny však niektoré fenomény definícií vedomia ako sú objektívne a subjektívne či odraz skutočnosti spochybnili a zrelativizovali, a preto tieto charakteristika už nevystihujú plnú podstatu vedomia. Popri tom Jung priniesol do povedomia i pojem a psychický fenomén, ktorý nazval kolektívnym vedomím, a ktorý definuje ako vyššiu úroveň vedomia nachádzajúcej sa za hranicami bežného individuálneho vedomia osobnosti. Postuluje tým to, že vedomie sa nemusí vzťahovať len na subjekt a objekt, teda na individuum, ale hranice individua presahuje. V takom prípade by vedomie bolo niečím, čo nemá priamu súvislosť s osobnosťou, čo nevzniká v človeku, ale čo je človeku len sprístupnené. Tomuto poňatiu nahrávajú i skutočnosti, že dieťa po narodení si ešte dlho neuvedomuje seba samého a človek počas klinickej smrti, keď jeho mozgová činnosť dosahuje nulovo merateľné hodnoty napriek tomu si plne uvedomuje seba samého, to čo sa deje sním a okolo neho. Dokonca sa vtedy jeho vedomie rozširuje ako poznamenáva vedec a kvantový fyzik D. Darling¹⁰¹, zároveň sa však postupne oslabuje jeho sebauvedomenie. V tejto súvislosti sa Darling pýta: „Prečo sa stráca sebauvedomenie, ak sa vedomie rozširuje?“ Problém pochopenia vedomia, ale aj akéhokoľvek iného pochopenia relativizuje už čínsky filozof Seng Cchan¹⁰², ktorý konštatuje: „Ak človek uvažuje svojou myslou o svojej mysli, ako sa môže vyhnúť nesmiernemu zmätku?“ Max Planck¹⁰³ hovorí, že veda nemôže vyriešiť najväčšiu záhadu prírody, pretože my sami sme súčasťou tejto záhady, o vyriešenie ktorej sa usilujeme. Darling konštatuje, že v dôsledku tejto nemožnosti žijeme život v zajatí ilúzií, virtuálnej reality, ktorej zákonite podlieha aj veda, lebo ju tvoria ľudia svojim myslením. Dodáva, že za každou vedeckou formou racionalizácie sa skrýva hlbšia pravda a to intuitívna, priama forma poznania, ktorú však nie je možné, ale ani potrebné dokázať. Problému porozumenia vedomia teda nebude tak jednoduché, ak bude vôbec niekedy možné.

⁹⁸ Strmeň, L.-Raiskup, J. Ch.: In: Výkladový slovník odborných výrazov používaných v psychológii. Iris, Bratislava 1998.

⁹⁹ Thomae, H.: In: Benesch, H.: Encyklopedický atlas psychologie. Lidové noviny, Praha 2001.

¹⁰⁰ Benesch, H.: Encyklopedický atlas psychologie. Lidové noviny, Praha 2001.

¹⁰¹ Darling, D.: Equations of Eternity. Hyperion, New York 1993.

¹⁰² Cchan, S.: In: Darling, D.: Hľadanie duše. Slovenský spisovateľ, Bratislava 1997.

¹⁰³ Planck, M.: Scientific Autobiography and Order Papers. Greenwood Press, Westport 1968.

Prinajmenšom sa to týka porozumenia nepriamemu, teda vedeckému, ako o tom hovorí Darling.

Fyziológ Benjamin Libet¹⁰⁴ experimentálne dokázal, že spracovanie podnetov mozgom sa oneskoruje za našimi reakciami o pol sekundy. K podobnému experimentálnemu výsledku dospel aj psychológ Arthur Jensen¹⁰⁵ z Kalifornskej univerzity. Na základe toho môžeme vyvrátiť mnoho storočí tradovaný Descartov názor Cogito ergo sum – Myslím, teda som - z ktorého ešte stále vychádzajú mnohé psychologické a psychiatrické teórie. Vedomie, zdá sa, nemá priamu súvislosť s našim myslením. Neurológ Daniel Dennett,¹⁰⁶ riaditeľ Centra kognitívnych štúdií pri Tuftsovej univerzite konštatuje, že tieto objavy vyvracajú doposiaľ akceptovanú karteziánsku predstavu, že vedomie, „Ja“ sídli v mozgu. Hovorí, že ide o najhúževnatejšiu pomýlenú ideu, ktorá nám prekáža v úvahách o vedomí. Naše tradičné predstavy o vedomí narúšajú aj ľudia s viacnásobnými osobnosťami. Ide o poruchu osobnosti, jej rozpad na viac častí, samostatných bytostí, akokeby v jednom mozgu prebývalo niekoľko jednotlivcov. Nejde v tomto prípade o schizofréniu, ako sa pôvodne predpokladalo. Psychiater F. Putnam¹⁰⁷ meral reakciu mozgu na istý zrkavý podnet pre každú zo štyroch osobností desiatych takýchto jednotlivcov a zistil, že konfigurácie mozgových vln jednotlivých osobností daného človeka sa pohybovali v normálnom rozpätí a navzájom sa od seba odlišovali podobne ako konfigurácie štyroch rozdielnych ľudí. Jednotlivé osobnosti u daných ľudí si seba samých navzájom neuvedomujú a tak strácajú pamäťovú kontinuitu seba samého a svojho konania.

Darling spája vedomie so sebauvedomovaním, bez tejto schopnosti ega nie je možné o vedomí hovoriť a vlastne nie je možné hovoriť o ničom. Ego je zase spojené s hmotným svetom, časom a priestorom. Je produktom mozgu a svoju existenciu odvodzuje od vnímania času a priestoru. Avšak moderná fyzika zistila, že všetky tieto fyzikálne a prírodné veličiny sú úplne iné za aké ich bežne pokladáme. Hmotu zväčša tvorí prázdny priestor. Energia sa mení na hmotu a naopak. Priestor a čas, ktoré bežne rozlišujeme ako samostatné veličiny, sú v skutočnosti nerozlučné stránky jedinej entity, časopriestoru. Einsteinov spolupracovník H. Minkowski¹⁰⁸ hovorí, že priestor a čas sú iba príznaky ľudského vnímania. Za nezávislú skutočnosť možno pokladať iba ich jednotu. Tri nám známe dimenzie priestoru a dimenzia času v skutočnosti existujú len zjednotene ako štvorrozmerný časopriestor. Darling konštatuje, že podľa najlepších fyzikálnych teórií je to elementárna, najhlbšia pravda o svete, v ktorom žijeme. Z tejto štvorrozmernej perspektívy vyplýva nový pozoruhodný názor na realitu: „Ak čas predstavuje iba ďalší rozmer podobný priestoru, potom celá história vesmíru je (a vždy bola) po časovej línii rozvrhnutá od začiatku až do konca. To, čo bežne označujeme ako minulosť, jestvuje aj teraz, podobne ako tá časť časovej línie, ktorú voláme budúcnosť. Večná prítomnosť, ktorú my ľudia vnímame ako putujúcu

¹⁰⁴ Libet, B.: Neural Processes in the Production of Conscious Experience. In: Velmans, M.: (ed.) The Science of Consciousness. Routledge, London 1998.

¹⁰⁵ Jensen, A.: In: Darling, D.: Hľadanie duše. Slovenský spisovateľ, Bratislava 1997.

¹⁰⁶ Dennett, D. C.: Consciousness Explained. Allen Lane, London 1991.

¹⁰⁷ Putnam, F.: Diagnosis and Treatment of Multiple Personality Disorder. Guilford, New York 1989.

¹⁰⁸ Minkowski, H.: In: Krempaský, J.-Horylová, R.: Fundamentálne pojmy integrovanej prírody. M-PC, Bratislava 2004.

do budúcnosti, je prelud, výtvor nášho vedomia. Matematik Herman Weyl to vyjadril takto: Objektívny svet sa nedeje, on jednoducho je.“ (s.125)¹⁰⁹ Objavy modernej fyziky a ich dôsledky pre vedomie však už dávno predtým charakterizovali východní bádatelia a myslitelia. Podobne Imanuel Kant¹¹⁰ upozorňoval, že svet vnímame a posudzujeme špecifickými ľudskými zmyslami a intelektom, v dôsledku čoho to, čo vidíme, je nevyhnutne ovplyvnené tým, čím vidíme. Darling dodáva, že naše zmyslové orgány a intelekt sa historicky vyvíjali tak, aby boli čo najlepšie vybavené v zápase biologického prežitia. Vďaka tomu sa nám vyvinula zvláštna schopnosť našich myslí vnímať čas ako čosi, čo plynie, a máme pocit, že sa plavíme s jeho prúdom. Pozorujeme, že veci vznikajú, keď vstupujú do poľa nášho prítomného vnímania, lenže pojmy „teraz“ a „stávať sa“ nemajú zmysel mimo dosah našej egocentrickej mysle. Významný teoretik základov kvantovej teórie Louis de Broglie¹¹¹ paradox času charakterizoval takto: „ V časopriestore všetko, čo pre nás tvorí minulosť, prítomnosť a budúcnosť, je dané en bloc. ... Každý pozorovateľ objavuje, podľa toho, ako mu plynie čas, takpovediac nové úseky časopriestoru, ktoré sa mu javia ako následné stránky materiálneho sveta, hoci v skutočnosti súbor udalostí tvoriacich časopriestor existoval prv, ako ho on vzal na vedomie.“ Darling túto skutočnosť vysvetľuje analogicky takto: „Predstavte si, že sedíte v lietadle čakajúcom na štart. Motory sa rozkrúčia, lietadlo sa pohne a vidíte, ako sa rad-radom za sebou mihajú svetlá okolo štartovacej dráhy. Podobne vnímame čas, okamih za okamihom. Keď však lietadlo naberie výšku, pozriete dolu a vidíte všetky svetlá naraz – súčasne. Dojem, že svetlá sa mihali okolo vás, je ilúzia, ktorá sa vytvorila vďaka vášmu konkrétnemu stanovisku vo vzťahu k pozorovanej veci.“ Matematik Roger Penrose¹¹² k tomu dodáva, že vedomie je jediný nám známy jav, podľa ktorého čas plynie. Čas fyzických opisov vôbec neplynie a moderná fyzika ho vníma podobne ako priestor. Časovú postupnosť, ako sa nám „javí“, pridávame k našim vnemom, aby sme im dodali zmysel. Darling k tomu dodáva, že ego a čas, ako sa zdá, sú chiméry mozgu. „My“ sme fikcie uväznené vo fikcii, ktorú sme si sami vytvorili. Sme výtvorom vlastnej mysle. Musíme sa pokúsiť precitnúť z tejto vidiny, sna či ilúzie, aby sa náš život priblížil ku skutočnosti a vymanil sa hradieb väzenia okolo svojho ega. A. Einstein to formuloval takto:

„Človek je časťou celku, ktorý voláme vesmír, časťou ohraničenou v čase a priestore. Vníma seba, svoje myšlienky i city oddelene od všetkého ostatného – je to svojský optický klam jeho vedomia. Tento klam je našim väzením, obmedzuje nás na osobné túžby a lásku k hŕstke najbližších ľudí. Postavme si za úlohu vyslobodiť sa z tohto väzenia tak, že rozšírime kruh svojej empatie a zahrnieme doň všetky živé tvory i celú prírodu v jej kráse. Nik nie je schopný dosiahnuť to úplne, ale úsilie v tomto smere tvorí súčasť oslobodzovania i vnútornej istoty.“ (s.127)¹¹³

Einstein tu svojim fyzikálnym pohľadom odkrýva pozoruhodné skutočnosti o vedomí a živote človeka, ktoré už po tisícročia rozvíjajú východné a šamanské

¹⁰⁹ Darling, D.: Equations of Eternity. Hyperion, New York 1993.

¹¹⁰ Kant, I.: Kritika čistého rozumu. Pravda, Bratislava 1979.

¹¹¹ Broglie, L.V.: The Revolution in Physics. Routledge and Kegan Paul, London 1954.

¹¹² Penrose, R.: The Road to Reality : A Complete Guide to the Laws of the Universe. Hardcover, Knopf 2005.

¹¹³ Einstein, A.: In: Darling, D.: Hľadanie duše. Slovenský spisovateľ, Bratislava 1997.

prírodné kognitívne systémy. Rozšírené – kolektívne a zjednotené stavy vedomia, ktoré sú bežné vo východných a šamanských kultúrach ponúkajú aj odlišné, štvordimenzionálne vnímanie času a priestoru, tak ako ho formuluje moderná fyzika. Ide o transcendentné vnímanie a vedomie, v ktorom človek prežíva čas a priestor kontinuálne ako jednotu. Pokročilí jogíni alebo šamani sa môžu v rozšírených – transcendentných stavoch vedomia akokeby ľubovoľne a bez časového a priestorového obmedzenia pohybovať v čase a priestore. V jednom okamihu majú možnosť vidieť tzv. to, čo bolo alebo to, čo bude. Rovnako v jednom okamihu majú možnosť byť na rôznych miestach súčasne a zároveň si byť toho vedomí. Bohužiaľ akademická psychiatria a psychológia tieto javy pokladá za psychopatológiu mozgovej činnosti a diagnostikuje ich ako ťažké duševné ochorenia. Vo svojich dôsledkoch pritom ide o javy, ktoré formuluje moderná kvantová fyzika a teória relativity ako jediné skutočné. Akademická psychiatria o týchto prípadoch hovorí ako o halucináciách, bludoch a patologických ilúziách, pričom moderná fyzika experimentálne dokázala, že ilúziou je naše bežné ľudské oddelené vnímanie času a priestoru. Zážitky transcendentného vedomia môžu zažívať aj ľudia v našej západnej kultúre a to spontánne alebo prostredníctvom špeciálnych meditatívnych iných mentálnych techník.

Experimentálne sa im, medzi inými, venoval aj psychiater profesor S. Grof to rozširovaním vedomia pomocou LSD a holotropného dýchania. Zistil pritom u probandov podobné kvalitatívne zmeny vedomia a vnímania času a priestoru ako ich opisuje Broglie, Einstein či východná psychológia. Americká asociácia psychiatrov v DSM IV tieto fenomény zaradila do kategórie mimoriadnych psychických stavov, ktoré vznikajú v dôsledku spirituálnej transformácie osobnosti. Prvýkrát v histórii psychiatrie im priradila status normálnosti, teda vyčlenila ich z kategórie psychopatologických duševných porúch.

Darling tieto fenomény dáva do súvislosti s našou analytickou mysl'ou. Hovorí, že na pozadí času uvažujeme o faktoch, veciach, udalostiach, o sebe a o spomienkach. To je analytická myšlienková činnosť. Na druhej strane, ak prestaneme používať analytickú myseľ, čas sa nám vo vedomí rozplynie a vnímajúci splýva s vnímaným do nerozlučného celku. Na Západe si vážime racionálne, časovo viazané stránky myslenia a opierame sa o ne. Avšak mnohé iné ľudské spoločenstvá, menej zamerané na materiálny pokrok ako my, postupujú inak. „Obyvatelia Trobriandových ostrovov v blízkosti Novej Guiney a Indiánom kmeňa Hopi na severovýchode Arizony je zrejme úplne cudzia predstava lineárneho času a poznajú iba kontinuitu súčasnosti s ťažiskom na prítomnosti. Udalosti nechápu ako príčinný prúd usporiadaný do časovej postupnosti, ale tvoria skôr celok konfigurovaný v priestore a všetky činnosti akoby sa odohrávali na jednej rovine. Zračí sa to v jazyku hopi, v ktorom slovesám napodiv zvyčajné časové tvary. Udalosť, ktorá sa odohrala veľmi dávno, sa stala „veľmi ďaleko“. Inak povedané, vzdialenosti v priestore sa vnímajú takisto ako vzdialenosti v čase.“ (s.129) Tieto odlišnosti vedomia majú svoj biologický pôvod v dvoch rozdielnych mozgových hemisférach a ich selektívnom používaní človekom. Roger Sperry a jeho spolupracovníci ako aj iní výskumníci zistili, že analytické myslenie sa zväčša odohráva v ľavej hemisfére. Naproti tomu pravá hemisféra vzniká v priestorovom uvažovaní, pričom vidí celý svet naraz, ako

poprepájaný systém. Prírodné národy plnšie využívajú pravú hemisféru, zatiaľ čo my na Západe ľavú hemisféru, ktorá rozčleňuje naše vnemy a produkuje aj ilúziu lineárneho, následného času. Pravá hemisféra vníma svet tak ako sa jej predstavuje, nerozčleňuje ho, ani neinterpretuje, čo vidí. Preto pestuje stavy vedomia značne odlišné od nášho normálneho, sústredeného vedomia, ktoré môže nazvať mystické, kolektívne či transcendentné. Tieto stavy vedomia sa dajú aj vedome navodiť a to už spomínanými meditatívnymi alebo mentálnymi technikami, hyperventiláciou či chemicky. Tento cieľ sleduje aj tancovanie do vyčerpania, nepretržité počúvanie špecifickej hudby, ale aj umenie. V hinduistických Upanišádach sa hovorí, že „Najvyššie božstvo, kozmické vedomie vstupuje do mysle tých, čo ho poznajú za hranicami myslenia, nie tých, čo si myslia, že ho poznajú myšlienkami. Učení ho nepoznajú a poznajú ho prostoduchí.“ V podobnom význame sa o tom symbolicky píše aj v kresťanskej biblii: Blahoslavení chudobní duchom (mysľou), lebo tí prídu do kráľovstva nebeského. Darling k tomu uvádza, že najvyšším cieľom mysticizmu je pochopenie jednoty seba s absolútnom. „Podobnosť so štvorrozmerným modelom navzájom poprepájaného sveta novodobej vedy nie je náhodná.“ (s.136) My vnímame skutočnosť ako dualisticky rozštiepenú. Podľa mystikov, jogínov či šamanov môžeme iba priamym prienikom pochopiť, že pozorovateľ a pozorované sú jedno. Tak ako vedci experimentujú, mystici meditujú, aby sa priblížili k pravde skrytej za svetom. K pochopeniu, k videniu vecí neskreslene zmyslami a intelektom, také aké sú, k oslobodeniu od ilúzie o sebe, k splynutiu s celkom. „Nejestvuje nepretržité ego a ani „my“ v pravom slova zmysle nejestvujeme nezávisle v časových okamihoch usporiadaných do postupnosti. Ego aj „teraz“ sú fikcie, ktoré vznikli v priebehu ľudskej evolúcie – z hľadiska prežitia sú to postačujúce fikcie, ale nemajú trvalejší význam.“ (s.140) Darling konštatuje, že teórie, ktoré sa pokúšajú vysvetliť vedomie výlučne na základe toho, čo sa odohráva v mozgu zlyhávajú pri vysvetlení takých javov ako sú napríklad situácie rozširovania vedomia (a s tým spojeného rozširovania vnímania a poznávania) v stavoch bezprostrednej blízkosti smrti keď životné systémy zlyhávajú a mozog prestáva pracovať, alebo ako preklenúť priepasť medzi stavmi mozgu a citmi? Prečo by sa mozog nemal správať presne tak ako na fyzickej rovine a pritom byť v stave dokonalého bezvedomia? Prečo, ako to, že tu vedomie je? Prečo sa každý človek cíti ako „Ja“? Ako vysvetliť existenciu vedomia? Hovorí, že to sa vedcom nielen nepodarilo, ale tí, ktorí sa o to pokúšajú ani nepochopili, že takéto vysvetlenie ani nie je možné. Presvedčenie, že subjektívne zážitky vznikajú spontánne vtedy keď isté fyzické systémy (mozog, príp.počítač a i.) dosiahnu dostatočnú mieru zložitosti, je od základov pomýlený. Pramení z nášho zvyku pozeráť sa na svet dualisticky – ako keby bol tvorený zo subjektívnych a objektívnych zložiek. Darling však zdôrazňuje, že moderná fyzika (i iné vedné disciplíny) dokázala, že tento rozkol – rozdvojenie v skutočnosti neexistuje. Abstraktné (hypotetické) rozčlenenie vesmíru má výhodu v tom, že jednotlivé zložky prírody môžeme izolovať a tak ich logicky skúmať. Nesmieme však pritom zabúdať, že toto rozčlenenie sme urobili zámerne, teda je len v našej mysli a slúži nám na pragmatické účely – aby sme dokázali ľahšie uchopiť, skúmať a využívať niektoré javy prírody. Pre tento účel sme vytvorili aj metódu skúmania, ktorú sme nazvali vedeckou. Stále však musíme mať na vedomí skutočnosť, že subjektívno-objektívne

rozdelenie prírody mimo našej mysli neexistuje. Materialistická viera, že subjektívna stránka skutočnosti je odvodená od objektívnej preto pramení zo základného omylu, nepochopenia, ktoré vyplynulo z nášho hypotetického rozčlenenia prírody. Skúmanie vedy má preto logicky svoje obmedzenie – ak skúma isté pravdy vo svete, nevyhnutne objaví iba tieto pravdy, teda tie, ktoré sama vytvorila. Apriori nesprávny však musí byť predpoklad, že oddelenie subjektívneho od objektívneho odráža veci, ktoré sú v skutočnosti, pretože pre toto oddelenie sme sa sami (pragmaticky, účelne) rozhodli, ale v skutočnosti neexistuje. Ak na základe uvedeného nedorozumenia – teda, na základe nášho pragmatického, účelového rozdelenia subjektívneho od objektívneho, chceme z objektívnej pozície skúmať samú podstatu skutočnosti, medzi ktoré patrí aj oblasť vedomia, logicky musíme dospieť k mylným výsledkom. Vedomie je ústredná, neodlučiteľná zložka skutočnosti, preto ju môžeme skúmať len z pozície jednoty subjektívneho a objektívneho. Túto jednotu ako pravú podstatu skutočnosti nevyvrátiteľne predpokladá moderná fyzika. V danom prípade to znamená, že vedomie sa nemôžeme snažiť vysvetliť a skúmať vedeckou metódou. Skúmanie vedy je preto vždy iba racionálne, teda vychádzajúce z nášho myslenia. Neodráža pravú podstatu skutočnosti, ale odráža náš myšlienkový svet, založený na logike. Darling hovorí, že nikto nedokáže, že dualizmus sa mýli, pretože dôkaz si vyžaduje logiku. Dôkaz je naša myšlienková operácia, ktorá patrí do našou myšliou vytvoreného racionálneho sveta. Všetko to, čo presahuje racionálny svet, a do toho patria aj naše subjektívne zážitky, už svojou podstatou nepatria do sféry logiky. Ani jazyk nám nepomôže vyriešiť tento základný metafyzický problém, pretože jazyk je produktom nášho mozgu – mysle a ako taký pramení z ilúzie, že svet sa dá rozdeliť na objekt a subjekt. Je logické, že jazyk preto nemôže byť nástrojom, pomocou ktorého by sme mohli dokázať, že subjekt a objekt vlastne nejestvujú.

Huxley¹¹⁴ konštatuje, že ak na základe uvedeného prehodnotíme náš obraz o skutočnosti, dospejeme k tomu, že sa nám mozog začne javiť ako „redukčný ventil“ vedomia. V. James¹¹⁵ dodáva, že ako regulátory pôsobia aj iné telesné orgány. Vzduch, ktorý dýchame nevyrábajú pľúca, potravu, ktorú jeme neprodukuje žalúdok a črevá a podobne môžeme pokračovať aj s ďalšími orgánmi. Prečo by sme potom mali predpokladať, že myšlienky neregulujeme, ale tvoríme? Známy biológ Rupert Sheldrake¹¹⁶ tvrdí, že vedomie existuje v podobe poľa, ktoré sa rozprestiera v celom vesmíre. Jednotlivé mysle sa môžu naladiť na toto pole a tak spolu „rezonovať“. Ľudský mozog prirovnáva k televízoru, ktorý zachytáva celé spektrum vysielaných signálov a vyberá z nich niektoré. Ak televízor vypneme alebo pokazíme, vysielané signály prestane zachytávať, ale signály tým nezanikli, zostali pôsobiť vo vzduchu. Darling hovorí, že ľudský mozog prepúšťa iba tie zážitky, vnemy, ktoré sú dôležité pre jeho prežitie. To spôsobuje, že nám prekáža v priamom dotyku so skutočnosťou, je bariérou medzi nami a vesmírom, všeobsahujúcim vedomím. Na druhej strane sa vďaka mozgu pokladáme za jednotlivcov. Zreteľne si uvedomujeme sami seba, ale práve vďaka tomu je naše vnímanie skutočnosti značne obmedzené. Profesor biológie

¹¹⁴ Huxley, A.: Visionary Experience. In.: White, J. (ed): The Highest State of Consciousness. New York 1972.

¹¹⁵ James W. : Druhy náboženské zkušenosti. Melantrij, Praha 1930.

¹¹⁶ Sheldrake, R.: A New Science of Life. New Scientist, 90, 1981, s. 766-768.

Lynn Margulis¹¹⁷ na Massachusettskej univerzite napísal, že svet vnímame iba hmlisto. Zmyslové sústavy mnohých iných živočíchoch sú neporovnateľne jasnejšie a dokonalejšie. No vďaka tomu, že my ľudia dokážeme vnímať znaky a symboly iných ľudí si myslíme, že vnímame všetko. Darling k tomu dodáva, že náš nadmerne veľký mozog blokuje a deformuje naše vedomie. Všetky ostatné živé tvory vnímajú svoje okolie lepšie ako my – menej zasahujú do sumy prístupných vnemov. „Napríklad mikrób stavia medzi seba a vonkajší svet iba celkom rudimentárne prekážky a filtračné zariadenia. Vďaka tomu zostáva v tesnom dotyku s prostredím – takmer s ním tvorí jednotu. Skaly, atómy, hviezdy a tak ďalej nekladú vôbec nijaký odpor. V prípade neživých vecí rozdiel medzi jednotlivým – čiže egom – a jednotou všetkého úplne zaniká. Vedie to k zarážajúcemu paradoxu. Vyplývalo by z neho, že inertná hmota prevyšuje vedomím hocikákeho živého tvora, a najmä ľudí. ... Byť skalou je to isté, ako byť celým vesmírom, lebo za hranicami ľudskej mysle toto rozlišovanie nejestvuje. .. Z toho nevyhnutne vyplýva, že sme od okolitej skutočnosti väčšmi odrezaní a odcudzení ako ostatná príroda. Naše mozgy nie sú jednoducho predpokladom vedomého myslenia, ale redukujú neutíchajúci veľtok subjektívnej skúsenosti (vedomia) na starostlivo usmerňovaný potôčik. Nekonečný spojitý vesmír kondenzujú a hravo zvládnuteľný, neobyčajne ohraničený svet, ktorý sa zdanlivo krúti okolo jednotlivca.“ (s. 149)

Darling ďalej poukazuje na to, že jazyk nám síce pomáha oslobodzovať našu myseľ tým že nám umožňuje uvažovať, špekulovať a pýtať sa, no na druhej strane sa nám stal pascou, pretože nás odrezal od skutočného, neohraničeného vesmíru a uvrhol nás do klamlivého sveta, ktorý sme si sami vykonštruovali. Mozog zostrojuje modely, ktoré premieta navonok a utvára tak zdanie vecí a udalostí. Tieto javy však nie sú skutočné, vidíme iba vlastné konfabulácie – rafinované klamstvá zahrňujúce prvky skúsenosti rovnako fundatentálne ako sme my sami a naše vnímanie napredujúceho času. Mozog pomáha živým tvorom prežiť tak, že obmedzujú vedomie a upravujú ho do tej skromnej podoby, aká je potrebná z hľadiska maximálnych šancí na prežitie. Zo všetkého čo vo vesmíre je, čo produkuje, je nám prístupný iba jediný rez v čase a neobyčajne úzke pásmo zmyslami deformovaných vnemov. Meditácie nám pomáhajú dočasne zastaviť prúd analytického myslenia a tým nazrieť za ilúziu racionálneho myslenia do bezčasovej podstaty existencie. Jung konštatuje, že všetky náboženstvá a transcendentné kognitívne systémy používali metódy zastavovania prúdu analytického myslenia k tomu, aby prekročili obmedzujúci rámec ego produkujúceho vedomia a spojili sa s večným všeobmňajúcim vedomím, ktoré sa tradične v západnej kultúre nazýva mystickým vedomím. Darling to charakterizuje tak, že meditácie nám pomáhajú vymaniť sa z pút k nášmu Ja a tým zbúrať bariéru oddeľujúcu jednotlivca od celku. Tento transcendentný cieľ po stáročia formulovali veľkí vedci, filozofi a náboženský vodcovia. „Svetelné lúče, zvuky, atómy a molekuly sú rýdze artefakty kategorizujúcej mysle. Nemáme ani najmenšiu predstavu o pravej podstate všetkých týchto javov. Keď začne pracovať mozog, možnosti signifikantnej hladiny vedomia ďalej zanikajú. Signály vzťahujúce sa na tie stránky vesmíru, ktoré už nejestvujú

¹¹⁷ Margulis, L.: Symbiosis in Cell Evolution. Freeman, San Francisco 1981

(lebo zmysly s nimi už skoncovali), sa prefiltrávajú, upravujú a spracúvajú rozmanitými a komplikovanými spôsobmi, až vznikne vnútorný obraz toho, čo pokladáme za vonkajší svet. Takže napokon to, čo vnímame, sa podstatne odlišuje od skutočnosti, taká aká je pôvodná. Žijeme v umelom myšlienkovom prostredí, ktoré vzniklo jedine za účelom prežitia. O skutočnosti nevdojak môžeme uvažovať iba po častiach. Ľudský priestor zaplňajú slony, elektróny, planéty, ľudia – „veci“. A jazyk sa dá používať jediným spôsobom – tak, že zdôrazňuje a utvrdzuje ilúziu rozčleneného celku, aj keď sa používa na debaty o mysticizme. Vďaka našej nesprávnej predstave o skutočnosti sme presvedčení, že my, ktorí vnímame svet a predmety nášho vnímania, sme od neho úplne odlišní a oddelení. Keď sa dištancujeme od toho, čo vnímame, rozbíjame zásadnú jednotu skutočnosti a premietame ju do mysle v podobe skonštruovaných obrazov, ako keď sa film premieta na čisté plátno. Vnímame svet, ako keby ovplyvľoval pomerne stabilnými predmetmi, ako sú stromy, kamene a my. V skutočnosti nikde nie je stabilita, ani len na mikrosekundu. Iba naše mysle vytvárajú túto ilúziu. Ani stromy nie sú, len proces spájajúci strom so vzduchom, zemou, slnkom a vesmírom, proces, ktorý nikdy nezastane. Ľudia sú vlastne proces pozostávajúci z ľudí, vzduchu, stravy a vesmíru, ktorý večne dýcha, prijíma potravu, rastie, zaniká a zotavuje sa. Nie sú predmety ani veci, iba jedna veľká, navzájom poprepájaná sústava predstavujúca celok skutočnosti. Celý svet je živý, dynamický pohyb a jeho jediné verné charakteristiky sú neprestajná zmena a nestálosť.“ (s.158-159)

Podobne ako Darling, Jung, Einstein tak aj mnohí iní vedci, mystici a myslitelia dospeli k uzáveru, že veda je len časťou oveľa rozsiahlejšieho systému poznávania a hľadania pravdy. Rozšírené alebo mystické stavy vedomia nám poskytujú ďalší, omnoho širší a presnejší spôsob nazerania na skutočnosť, hľadania pravdy a skúmania sveta. Pre človeka má hodnotu jeden i druhý, vedecký i mystický spôsob poznávania a nazerania na svet. Pravdepodobne by tu inak tieto rozličné systémy ani neboli.

Psychológia a spiritualita

Psychológia i spiritualita skúmajú ľudskú dušu. Každá z inej perspektívy a inými prostriedkami. V západnej kultúre došlo v poslednom storočí k zvláštnemu úkazu v tom, že ako jedinú správnu metódu skúmania a objasňovania javov sme si vybrali metódu vedeckú. Poznávanie sme objektivizovali a tým vylúčili historicky desaťtisíce rokov rozvíjajúce sa introspektívne metódy a prostriedky poznávania. V posledných desaťročiach rastie medzi vedcami a profesionálnymi odborníkmi¹¹⁸ nespokojnosť s týmto stavom. Na jednej strane poukazujú na nemožnosť dôsledne objektívneho poznávania, ktoré je vždy ovplyvnené (redukované, zmenené) subjektom poznávania (vedcom) a na druhej strane poukazujú na existenciu introspektívnej reality, ktorá sa nachádza (plynie) za hranicami subjektívneho vedomia človeka. Konštatujú, že realita, ktorú bežne poznáme nie je realitou objektívnou, pretože je redukovaná a vytváraná našimi zmyslami a mozgovou

¹¹⁸ Námietky a alternatívne prístupy jednotlivých vedcov a odborníkov prezentujem na rôznych miestach tohto textu.

činnosťou. Mimo naše vedomie táto realita neexistuje. Človek však skúsenostne odpradáva vedel aj o realite neredukovanej a netvorenej našimi zmyslami a mozgom. Kontakt s ňou nachádzal spontánne – v rôznych mystických a iných rozšírených stavoch vedomia, ale aj vedome prostredníctvom rôznych mentálnych, fyzických, psychotropných a iných techník. Univerzálne o tejto realite hovoríme ako o spiritualite. Desaťtisíce rokov sa rozvíjali metódy a techniky kontaktu s touto realitou ako aj skúmala je podstata a vplyv na človeka. Západná kultúra v dôsledku prílišného nadšenia prírodovednými (objektívnymi) metódami, ktoré v období vedecko-technickej revolúcie prinášali človeku nevídané možnosti, neuvážene zavrholo všetko iné ako objektívne a materiálne. Až moderná fyzika nám ukazuje na našu chybu a ilúziu, keď sme si mysleli, že sme schopní objektívne skúmať objektívnu realitu. To mnoho vedcov posmelilo vrátiť sa späť k introspektívnym metódam a prostriedkom skúmania a poznávania a spojiť tak dve odlišné cesty: vedeckú a spirituálnu. O spojení týchto metód poznávania hovoril už Einstein po tom ako objavil neprekonateľnú obmedzenosť (redukcionizmus) vedeckého poznávania. Spojenie introspektívnych (spirituálnych) a vedeckých metód poznávania je typické pre východnú kultúru.

Introspektívne poznávanie sa však v minulosti vysoko rozvinulo aj v našej západnej kultúre. Ich nositeľmi boli predovšetkým teologické a filozofické náuky. Bauer¹¹⁹ uvádza, že ich záujem sa orientoval nielen na skúmanie duchovnej dimenzii osobnosti, ale aj na niektoré duševné a vývinové zákonitosti, ako aj mystické a psychopatologické prejavy. Křivohlavý¹²⁰ konštatuje, že psychológia ako veda sa pôvodne formovala ako humanistická disciplína, ktorá absorbovala ako predmet záujmu aj spiritualitu, avšak neskôr sa pod vplyvom behaviorizmu a psychoanalýzy začala profilovať skôr prírodovedne a materialisticky. Až v šesťdesiatych rokoch nastal prelom, predovšetkým pod vplyvom nástupu humanistickej psychológie a jej rôznych škôl, neopsychoanalýze a transpersonálnej psychológii. Psychológia sa opäť začína viac profilovať ako humanistická veda, a v rámci toho sa predmetom jej záujmu stávajú opäť aj otázky spirituality, náboženstva a mystiky. Introspektívne poznávanie a skúmanie dostáva opäť svoju vážnosť a odbornú serióznosť., čo posilnilo rozvoj skúmania duše človeka, jeho prežívania, vrátane mimoriadnych a spirituálnych zážitkov.

I. Ruisel¹²¹ konštatuje, že „z priebehu vývinu hlavného prúdu vedeckej psychológie je zrejmé, že pojem spirituality nemá doposiaľ jasný status, tradične sa prekrýva s náboženstvom a často je vnímaný ako konštrukt, ktorý sa vymyká empirickým výskumom a príležitostne dokonca indikuje výskyt patologických javov. Avšak v súčasnosti je k dispozícii množstvo teoretických i aplikovaných literárnych poznatkov, ktoré súvisia s vymedzovaním a meraním spirituality, ako aj s exploataciou jej významu pre človeka v psychologickom, medicínskom i poradenskom procese.,,

¹¹⁹ Bauer, J.: Religiozita v duševnom živote človeka. Katedra psychologie FF UK, Praha 1994.

¹²⁰ Křivohlavý, J.: Psychologie náboženství. Československá psychologie, 1992, 1, s.33-40.

¹²¹ Ruisel, I.: Spiritualita a múdrosť: Dve stránky jednej reality? In: Kováč. D. /ed./: Psychologické sondy do spirituálno-religiózneho sféry života. Ústav experimentálnej psychológie SAV, Bratislava 2002, s. 8.

C. Tart¹²² spiritualitu vníma ako rozsiahlu oblasť ľudskej kapacity spojenú s Bohom, s „vyššími entitami,“. Spiritualita podľa M. Stríženca¹²³ spája psychické procesy s duchovnými javmi. Predstavuje vedomé reagovanie na časové a priestorové ohraničenie človeka v telesnej, psychickej a sociálnej oblasti. Mnoho výskumníkov a klinických odborníkov¹²⁴ v oblasti psychológie dospeli vedeckými metódami k poznaniu, že spirituálne zážitky prežíva významná časť populácie. L.S. Allman, O. Rosche a D.N. Elkins zistili, že asi 40% populácie a 50% psychológov prežili aspoň jednu spirituálnu skúsenosť. Zistili, že praktikovanie spirituálnych aktivít vedie k opakovaným spirituálnym skúsenostiam, a že tieto skúsenosti vyvolávajú pozitívne osobnostné zmeny, vyššiu psychickú a fyzickú pohodu. R.L. Piedmont¹²⁵ hovorí o spirituálnej transcencii ako o schopnosti hľadiť na život zo širšej, komplexnejšej perspektívy, než je bezprostredný zážitok času a priestoru.

E.O. Wilson¹²⁶ konštatuje, že spiritualita a náboženská viera je najmocnejšia sila v ľudskej psychike ako súčasť ľudskej prirodzenosti. M. Stríženec¹²⁷ poukazuje na to, že súčasná veda ustupuje od pozitivistickej filozofie dôsledkom čoho miznú epistemologické bariéry medzi vedou a náboženstvom, spiritualitou. Niektorí autori, ako napr. A. Maslow¹²⁸, opisujú vo svojich výskumoch a vedeckých prácach zážitky podobné mystickým zážitkom, avšak nespájajú ich priamo so zážitkami spojenia s Bohom. Hovoria skôr o transcendentných alebo transpersonálnych zážitkoch a skúsenostiach. Maslow tieto zážitky nazval vrcholovými (Peak experiences). Longitudinálne skúmal osoby s takýmito zážitkami a nazval ich sebaaktualizátormi. Pre tieto zážitky udáva ako charakteristické prežívanie sveta ako jednoty, skúsenosti „vyššej, hodnoty sprostredkované niekým, niečím, čo presahuje ľudskú osobnosť. Je pri nich, rovnako ako u mystických zážitkov, typická zmena vedomia času a priestoru. Maslow konštatuje, že vnútorne náboženské, alebo transcendentné zážitky sú vlastné ľuďom každej kultúry a každého náboženstva.

„Vrcholné“ zážitky zistil u skúmaných respondentov aj R. Hood¹²⁹. Popri mystickým zážitkom zameranými nábožensky objavil u respondentov aj vrcholové zážitky nenáboženského typu a nazval ich mystické zážitky všeobecného typu. Zažívajú ich bežní ľudia, ktorí si ich nevykladajú nábožensky. Ide o zážitky splynutia s prírodou, rozplynutie vlastného, vedomého Ja pri silnej identifikácii s idealizovanou skupinou, alebo v súvislosti s intenzívnym umeleckým či citovým zážitkom.

¹²² Tart, C.: Transpersonal psychologies. New York, Haper and Row 1975.

¹²³ Stríženec, M.: Súčasná psychológia náboženstva. IRIS, Bratislava 2001.

¹²⁴ Allman, L.S., Rosche, O., Elkins, D.N., Weathers, R.S.: Psychotherapists attitudes towards clients reporting mystical experiences. Psychotherapy, 29, 1999, s. 564-569.

McDonald, D.A.: Spirituality: Description, measurement and relation to the Five factor model of personality. Journal of Personality, 68, 2000, s. 153-197.

¹²⁵ Piedmont, R.L.: Does spirituality represent the sixth factor of personality? Spiritual transcendence and the Five factor model of personality. Journal of personality, 67, 1999, s.985-1014.

¹²⁶ Wilson, E.O.: O lidské přirozenosti. NLN, Praha 1993.

¹²⁷ Stríženec, M.: Zameranie psychológie náboženstva na Slovensku a súčasné zahraničné trendy. In: Kováč, D. /ed./: Psychologické sondy do spirituálno-religiózne sféry života. Ústav experimentálnej psychológie SAV, Bratislava 2002, s. 19-27.

¹²⁸ Maslow, A.: Religions, values and peak experiences. New York 1964.

¹²⁹ Holm, N.G.: Úvod do psychológie náboženství. Portál, Praha 1998.

Mystické zážitky a ich vplyv na osobnosť skúmal aj klasik psychológie náboženstva Wiliam James¹³⁰. Vymedzil pre mystické zážitky štyri základné charakteristiky, ktorých intenzita u jednotlivých prípadoch môže byť rôzna:

1. **Nevysloviteľnosť** – ide skôr o citový stav, ktorý je ťažko opísateľný. Často sú tieto pocity vnútorne si odporujúce, osľňujúce a temné.
2. **Sprostredkované poznanie** – ide o hlboko vnútorné nazeranie na skutočnosť a pravdu. Sú vnímané ako osvietené pochopenie, významné a dôležité zjavenia, súčasťou ktorých je hlboký pocit mocného vplyvu pre budúcnosť.
3. **Pominuteľnosť** – mystické stavy majú krátku trvácnosť, niekoľkých minút až hodín a potom sa ich sila vytráca. Zároveň sa však môžu opakovať.
4. **Pasivita** – tieto stavy je síce možno zámerne evokovať, častejšie sú však nepredvídateľné. Človek sa v nich prežíva presiaknutie vyššou mocou, intenzívnou hodnotou presahujúcou ľudskú, ktorou sa vedome necháva viesť.

James poznamenáva, že validita mystických zážitkov je merateľná len psychologicky, a to výrazom a kvalitou vplyvu na danú osobnosť. Ako kvalitatívne sa zmenilo prežívanie, myslenie a správanie danej osoby, ako to obohatilo jej život, hodnoty, vzťahy, pocit vnútornej harmónie, vyrovnanosti či šťastia.

Význam mystických zážitkov pre osobnosť zdôrazňuje aj významný vedec v oblasti psychológie a spirituality Walter T. Stace.¹³¹ Rozoznáva extrovertné a introvertné mystické zážitky. Extrovertný mystický zážitok prichádza spontánne a má menší vplyv na osobnosť človeka. Jeho podstatou je zjednocujúca vízia sveta a zistenie, že všetko, vrátane vesmíru, je živé a zjednotené. Vníma ho ako predstupeň introvertného mystického zážitku. Ten prichádza po dlhodobom duchovnom učení sa, a snažení, a má veľký význam a vplyv na osobnosť. Jeho podstatou je vedomie jednoty, ktoré na rozdiel od extrovertného zážitku nie je viazané na zmyslový, pojmový alebo iný empirický obsah. Má sedem všeobecných charakteristík:

1. **Vedomie jednoty**
2. **Nepriestorovosť a nečasovosť**
3. **Pocit objektivity a reality**
4. **Blaženosť, vnútorný pokoj**
5. **Zážitok posvätného, transcendentného alebo božského**
6. **Paradoxnosť**
7. **Nevýslovnosť**

D. Hay a A. Morysiová¹³² vo svojom rozsiahlom výskume v Anglicku zistili, že až tretina opýtaných udáva, že sú vo svojom živote ovplyvňovaní nadprirodzenými (duchovnými) silami, v dôsledku vrcholových (spirituálnych, náboženských) zážitkov

¹³⁰ James W. : Druhy náboženské zkušnosti. Melantrij, Praha 1930.

¹³¹ Stace, W.T.: Mysticism and Philosophy. 1960.

¹³² Hay, D.: Exploring inner space. Hardmondsworth 1982.

a praktík. R. Wuthnow¹³³ zistil v USA, že až 50% osôb zažilo nejaké podobné vrcholové a duchovné zážitky.

Spirituálne, či náboženské alebo mystické zážitky sú skúsenosťami veľkého množstva populácie. Tieto zistenia narúšajú tradičné názory redukcionisticky orientovaných psychiatrov a psychológov, ktorí tieto stavy pokladajú za patologický prejav narušenej osobnosti, resp. narušeného fungovania mozgu. Je preto potrebné prehodnotiť prevažujúci pohľad, predovšetkým, psychiatrie na spiritualitu, duchovné a mystické zážitky. Stále, často neodôvodnene, a skôr z ideologického presvedčenia, ako z dôvodov vedeckej argumentácie, patologizuje aj to, čo je prirodzené a bežne rozšírené v populácii, čím myslím rôzne nezvyčajné, mystické a spirituálne a psychospirituálne stavy rozšíreného vedomia. S duchovnými zážitkami je často spojená aj duchovná transformácia osobnosti, ako pokročilejšia fáza vývinu osobnosti. Táto transformácia je spojená s psychospirituálnou krízou osobnosti, ako prirodzeným a nevyhnutným vývinovým štádiom spirituálnej transformácie osobnosti, ktorý pomáha danej osobnosti prekonať vývinu brzdiace a prekážajúce mentálne a psychologické stavy. Psychospirituálna kríza je často vyústením vnútorného boja osobnosti. Je spojená s prijímaním nových hodnôt, skúseností, psychických a spirituálnych kvalít. Preto sa často prejavuje symptómami, ktoré bohužiaľ tradičná akademická psychiatria zväčša pokladá za patologické prejavy duševnej choroby a nevhodne ich eliminuje neuroleptikami a elektrokonvúlnou (elektrošokovou) terapiou. Vážne tým narušuje vývinový a transformačný psychospirituálny proces osobnosti a spôsobuje ďalšie poškodenia na psychike a kvalite života danej osobnosti.

Telo a duša

Napriek veľkému pokroku vedy stále objavujeme nové poznatky o tom ako fungujú ľudské telo a duša. Je pravdepodobné, že proces tohto objavovania nikdy neskončí. Súčasná logika vedy by skôr predpokladala, že naše poznanie ľudského tela a duše raz musí byť konečné. Vnútorne však asi všetci cítime, že taká situácia asi ťažko nastane. Ak si zoberieme na pomoc logiku, bude sa nám zdať, že by vtedy človek stratil významný zmysel svojho bytia – neustále objavovať nové. Ak sa však pri objasňovaní tohto pocitu obrátíme viac do vnútra, budeme ho skôr spájať s objavmi modernej fyziky a spirituality. Moderná fyzika, ktorá svojou teóriou relativity a kvantovou mechanikou preklenula priepasť medzi vedou a spiritualitou zistila, že každé naše pozorovanie nejakého javu závisí od pozorovateľa a jeho zmyslového a rozumového (mozgového) spracovania. Logicky z toho vyplýva relativita pozorovania a teda neustála zmena a vývoj nášho poznávania. Hypotézy vychádzajúce z kvantovej fyziky idú ešte ďalej a hovoria o existencii alternatívnych realít, nekonečného množstva alternatívnych modelov všetkého čo poznáme. Hovoria, že realitu, ktorú vnímame samy vytvárame svojimi zmyslami a mozgom, a že mimo nášho mozgu táto realita neexistuje. Podobnému poznaniu dochádzajú spirituálne náuky už mnoho tisícročí a v poslednom období sa presvedčuje aj západná

¹³³ Holm, N.G.: Úvod do psychológie náboženství. Portál, Praha 1998.

veda, že naše vedomie – klasicky tvorené našimi zmyslami a mozgovou činnosťou, možno meniť (rozširovať) a tým meniť a rozširovať aj naše možnosti poznávania a to až za mozgovú oblasť. Inými slovami povedané, až do oblasti spirituálnej reality, teda do oblasti, v ktorej môžeme prekonávať obmedzenia a deformácie našich zmyslov a mozgu pri vnímaní (pozorovaní) a poznávaní javov. Táto vedecky nová (kultúrne stará) perspektíva skúmania a poznávania nám už dnes otvára nové možnosti a prístupy (pohľady) aj v skúmaní ľudského tela a duše a otvára otázku platnosti (relativity) niektorých tradičných medicínskych a psychologických názorov a teórií. Mnoho vedcov a profesionálnych odborníkov už vníma spirituálne metódy poznávania ako relevantné a aj pre vedu inšpiratívne.

Spirituálne náuky využívajú pri bádani predovšetkým iracionálne (introspektívne) prostriedky a veda racionálne (prírodovedné, extrospektívne) prostriedky. V súlade s Einsteinom, Jungom a inými môžeme povedať, že v poznávaní sa dopĺňajú a vytvárajú ucelenejšiu predstavu o realite a javov, teda aj o ľudskom tele a duši. V súlade s tradičnými paradigmami západná veda dlho predpokladala, že telo funguje podľa svojich vlastných biologicko-chemických zákonitostí a duša podľa vlastných psychologických zákonitostí. V kontexte nových paradigiem (a objavov fyziky a spirituality) ide o redukcionisticko-mechanistický výklad, ktorý nepostačuje k tomu, aby sme získali ucelenejší obraz o tele a duši a aby sme správne pochopili funkcie a procesy prebiehajúce v ľudskom tele a duši. Naše súčasné prevládajúce medicínske a psychologické názory a teórie sú v dôsledku uvedeného častokrát chybné a jednostranné – ich platnosť je úzko ohraničená na danú oblasť a funkciu ľudského tela a psychiky, avšak za touto oblasťou (funkciou) a pri pohľade na ľudské telo a dušu ako na jeden celok tieto teórie a názory strácajú svoju univerzálnosť, presnosť a častokrát i pravdivosť. Redukcionistická biologicko-symptomatická medicína sa opätovne začína rozširovať na biologicko-psychologickú, resp. psychosomatickú medicínu a do budúcnosti je pravdepodobné jej rozšírenie aj o spirituálny rozmer. Podobne pôvodne redukcionistická behaviorálna a kognitívna psychológia (prírodovedne zameraná psychológia) sa rozširuje o filozoficko-spirituálne dimenzie, ktoré ako sa mnohí odborníci domnievajú sú pre psychológiu ťažiskom.

V psychiatrii sú praktickým vyústením tohto vývoja už spomínané zaradenie psychospirituálnej krízy *Religious and Spiritual problem* do diagnostického a štatistického manuálu duševných porúch DSM IV ako nepsychoickej (nepatologickej) kategórie. V psychológii sa tento vývoj prejavil najmä vo vzniku nových (a staronových) smerov a škôl, ktoré spájajú psychologické fenomény (a dimenzie osobnosti) nielen s biologickými, ale predovšetkým filozofickými a spirituálnymi. Uplatnenie tieto teórie našli predovšetkým v humanistickej, neopsychoanalytickej (hlbinnopsychoanalytickej) a transpersonálnej psychológii.

Východná medicína a psychológia má v sebe zakomponovaný psychologický, filozofický a spirituálny aspekt od pradávna kontinuálne až dones. V tomto smere je preto pre západnú medicínu a psychológiu v mnohom inšpiratívna a zdrojom mnohého poznania, čo však obe tieto západné vedy zatiaľ málo využívajú. Vychádza z celostného, holistického predpokladu fungovania života a človeka, a preto fyzické,

psychické, filozofické a duchovné je v ich teoretických koncepciách, diagnostických a terapeutických postupoch úzko prepojené.

Mnoho odborníkov aj na západe presadzuje, zdá sa logický a oprávnený, názor že ľudské telo a dušu možnosť skúmať len ako jeden celok a ako celok fyzického, psychického, filozofického a spirituálneho a nie rozčlenené a symptomaticky ako je tomu v prevažnej väčšine dnes. Dnešný prístup a jeho terapeutické konzekvencie vedú často k narušeniu fyzickej, psychickej, sociálnej a duchovnej rovnováhy organizmu (osobnosti). Ukazuje sa, že liečba fyzického symptómu (či už v medicíne, psychiatrii alebo psychológii) bez súčasnej liečby psychického, sociálneho, filozofického a duchovného aspektu (často i prvotnej príčiny) môže byť nielen krátkodobá, ale z komplexného, viacdimenzionálneho hľadiska osobnosti a organizmu aj škodlivá. Symptóm sa z čisto biologického alebo behaviorálneho pohľadu môže javiť úplne inak ako pri komplexnom biologicko-psychologicko-sociálno-filozoficko-spirituálnom pohľade. V prvom prípade môže viesť k patologickým uzáverom (diagnózam) v druhom prípade môže ten istý symptóm indikovať dôležitý vývinový alebo transformačný sebaozdravný proces. Je zjavné, že pri prvom pohľade budeme uplatňovať úplne iné terapeutické postupy ako pri druhom pohľade, čo môže mať negatívny dôsledok pre organizmus a osobnosť človeka.

Ako príklad si môžeme uviesť už spomínanú psychospirituálnu krízu. Z jednostranného (redukcionistického) biologického hľadiska akademickej psychiatrie ide o **neuropatologickú zmenu** prefrontálnej mozgovej kôry hipokampu a príbuzných limbických štruktúr, predovšetkým dopamino-serotoninového systému. Zjednodušene povedané, podľa tohto pohľadu ide o poruchu činnosti mozgu. Na základe tohto pohľadu je psychospirituálna kríza liečená neuroleptikami (antipsychotikami) a elektrošokmi (elektrokonvúzne), ktoré majú túto narušenú činnosť mozgu obnoviť (uviesť do pôvodného stavu).

Z jednostranne (redukcionistického) psychologického hľadiska je psychospirituálna kríza **obranno-kompenzačnou reakciou** organizmu, ktorý sa v dôsledku dlhodobej špecifickej frustrácie (vnútorného konfliktu rôznych aspektov osobnosti a psychosociálneho konfliktu) dostal do medzného funkčného ohrozenia. Touto reakciou sa organizmus snaží náhradným – abnormálnym, ale v danej situácii jedine možným spôsobom, udržať konzistentnosť organizmu a zabrániť tak jeho totálnemu kolapsu. Na základe tohto pohľadu psychológia indikuje predovšetkým psychoterapiu (psychoanalýzu) a v niektorých aj podpornú medikamentóznou terapiu, čím sa snaží o obnovu normálneho psychického fungovania osobnosti. Predovšetkým o elimináciu hraničných stresovo-frustračným podnetov, zvýšenú odolnosť zvládať podobné situácie a o zmenu náhľadu osobnosti na jeho psychické ťažkosti, ktoré ho dovedli na pokraj únosného.

Psychologický prístup si uvedomuje neuropatologickú zmenu činnosti mozgu, ktoré sprevádzajú psychospirituálnu krízu, avšak pokladá ich za sekundárne, teda za dôsledok psychických a psychosociálnych abnormalít, ktoré sa prirodzene prejavujú aj telesne, teda neurochemickými zmenami – psychosomatická koncepcia. Z toho dôvodu sa primárne zameriava na elimináciu pôsobenia hraničných stresovo-frustračných podnetov a zvýšenej odolnosti osobnosti zvládať tieto podnety (záťaž).

Zmenou (vyliečením) prvotných psychologických príčin, logicky nastáva aj zmena – teda normálna obnova fungovania činnosti mozgu a tým aj dopamino-serotoninového systému. Uvedený prístup pokladá za účinnejší ako biologickú symptomatickú liečbu, pretože na rozdiel od nej lieči (odstraňuje) príčiny poruchy. Pri symptomaticko-biologickej liečbe prvotné psychologické príčiny vyliečené (odstránené) nie sú, preto musí zákonite dochádzať k relapsu poruchy – faktory, ktoré spôsobili neurobiologické zostávajú aj naďalej pôsobiť. Aj z toho dôvodu sa musí biologická liečba aplikovať často celoživotne, čo však znižuje kvalitu života osobnosti.¹³⁴ Psychologický prístup navyše zdôrazňuje aj pozitívnu funkciu symptómov - stimulujú jedinca zmeniť psychické a mentálne podmienky, ktoré mu spôsobujú psychické problémy a bolesť, teda duševnú poruchu. Z toho dôvodu je primerané (v znesiteľných medziach) ponechanie pôsobenie symptómov podporujúce liečbu.

Pri zvážení aj ďalších, teda iných ako biologických a psychologických faktorov, a to predovšetkým spirituálnych, ale aj sociálnych a filozofických dospejeme k úplne odlišnej diagnóze ako v prvých dvoch prípadoch. Na psychospirituálnu krízu budeme nazerať ako na **liečivú a sebarozvíjajúcu**, osobnosť transformujúcu (prechodnú) krízu, podľa súčasného odporúčania Americkej asociácie psychiatrov (DSM IV). Z tejto komplexnej úrovne zistíme, že primárne ide o spirituálnu transformáciu osobnosti. Teda prechod osobnosti do vyššieho vývinového stupňa. Tento prechod je náročný a bolestivý, pretože predpokladá zásadné zmeny v živote daného človeka, v jeho hodnotách, istotách, postojoch, presvedčeníach, životného štýlu a podobne. Vývinovo transformačná (spirituálna) tendencia osobnosti tu naráža na tendenciu ega zotrvať v pôvodnom (pohodlnom, bezpečnom) stave. Boj istoty a neistoty, starého a nového, poznaného a nepoznaného, a podobne, vyvoláva niekedy i veľmi komplikovaný a dramatický vnútorný konflikt, ktorý môže viesť až k dočasnému abnormálnemu fungovaniu organizmu. Každá táto abnormalita je tu funkčná a má svoj význam, pretože pomáha človeku postúpiť do vývinovo vyššieho stupňa (pomáha mu transformovať sa), ktorý znamená pre človeka zdravší, rozvinutejší a plnohodnotnejší život. Keď sa človek nachádza v tejto vývinovej fáze, prakticky nemá možnosť cesty späť. Dosiachnutie tejto fázy je výrazom, že duša človeka túži po spirituálnej transformácii a táto túžba (a možno je to pre daného človeka dokonca aj spirituálna vývinová nutnosť) sa nedá zastaviť ani enormnou snahou ega v zotrvaní v status quo. Ego má totiž obmedzené možnosti pôsobenia na dušu, keďže je vývinovo na nižšej úrovni. Naopak duša môže vyvíjať neustály tlak na ego. Duchovná transformácia osobnosti – čo je podstatou psychospirituálnej krízy, je aj spontánnym prekročením hraníc bežného vedomia do úrovne spirituálneho (rozšíreného) vedomia. Daná osobnosť je teda iniciovaná do inej úrovne reality,

¹³⁴ V praxi sa uplatňuje aj kombinovaný biologicko-psychologický alebo psychologicko-biologický terapeutický prístup. V prvom prípade sa kladie dôraz na biologickú liečbu a ako podporujúca liečba sa sekundárne indikuje psychoterapia (predovšetkým kognitívno-behaviorálna. Tomuto prístupu sa však vytyka to, že pri trvalej aplikácii neuroleptík a elektrošokov je organizmus a psychika jedinca natoľko utlmená a zmenená, že účinná, predovšetkým hlbinná psychoterapia (zásadná zmena osobnosti) v podstate nie je možná. Ďalšie výtky sú orientované podporujúcu kognitívno-behaviorálnu terapiu, ktorá je viacmenej tiež symptomatická a teda nezasahuje najhlbšie (a najdôležitejšie) príčiny poruchy. Ďalšou výtkou je to, že osobnosť (pacient, klient) pri tomto prístupe nie je primerane stimulovaný (motivovaný) meniť svoju osobnosť – teda psychické a psychosociálne patologické podmienky, ktoré prvotne vyvolali poruchu, keďže v dôsledku aplikácii drog (antipsychotík) je udržiavaný v umelej (chemickej) relatívnej spokojnosti a apatii (útlme).

v ktorej sa menia jej perspektívy, pohľady, hodnoty, chápanie a postoje a zároveň sa rozširujú jej možnosti – prestáva byť obmedzovaná redukovaním a skresľovaním reality (javov) zmyslami a mozgom. Práve tieto presahy osobnosti (a podstatná zmena fungovania osobnosti) v najväčšej miere spôsobujú, že redukcionisticky biologická psychiatria a redukcionisticky kognitívno-behaviorálna psychológia diagnostikuje uvedené stavy danej osobnosti ako patológiu – či už neurobiologickú alebo psychologickú. Najčastejšie ich posudzuje ako bludy, halucinácie, ilúzie, poruchy vnímania, myslenia a podobne. Tieto mimoriadne zážitky, vnemy, schopnosti a stavy však nie sú patológiou a ilúziou, ale inou skutočnosťou, možno by sme mohli povedať primárnou skutočnosťou – teda tou skutočnosťou, ktorá nie je redukovaná našimi zmyslami a mozgovou činnosťou, tak ako ju opisuje moderná fyzika. Z daného vyplýva, že aj prístupy terapie v tomto komplexnom ponímaní budú podstatne odlišné ako pri redukcionisticky neurobiologickom či psychologickom prístupe. Predovšetkým budú zamerané na pozitívnu facilitáciu psychospirituálnej krízy a jej ukotvenie v bezpečnom rámci.¹³⁵

Pri redukcionisticko biologickej i redukcionisticko psychologickej liečbe zastavujeme (meníme, narúšame) sebarozvíjajúci, liečebný a transformačný proces danej osobnosti a tak ju ochudobňujeme v jej možnostiach a kvalitách života. Naviac tým vyvolávame u danej osobnosti permanentný (chronický) vnútorný (vedomý i nevedomý) konflikt a frustráciu (a tým aj duševnú poruchu), pretože ako zistil Erikson (a iní), tie duševné kvality osobnosti, ktoré sú pripravené na rozvoj, majú tendenciu sa o daný rozvoj neustále usilovať.

Telo a duša sú nerozlučne spojené. Duša zobrazuje psychickú i spirituálnu dimenziu. Izolovaný pohľad na jedno či druhé nás privádza k omylom a k iluzionistickému redukcionizmu. Sundén¹³⁶ súvislosť medzi telom a dušou, medzi telesným zdravým a duševnou pohodou zobrazil na systéme 5 úrovní, na ktorých funguje človek. Na najspodnejšej úrovni prebiehajú chemické enzýmové a hormonálne procesy, úroveň nad ňou sú telesné orgány a procesy, v strede je nervová sústava, ktorá činnosť na všetkých úrovniach koordinuje a spája. Nad ňou je úroveň sociálnych vzťahov a na najvrchnejšej úrovni je zážitok totality - jednoty všetkého existujúceho, fyzického, psychického a duchovného, úroveň duchovnej integrity. Sundénov systém predpokladá, že spodné úrovne ovplyvňujú vrchné úrovne a naopak.

Každá zmena v duši človeka sa musí prejavíť aj na somatickej a teda neurobiologickej úrovni. Rovnako telesné zmeny sa prejavujú na duši človeka. Lekár Werner J.Meinhold¹³⁷ z univerzity v Mainci hovorí, že: „psychické sily sú skutočnými príčinami všetkého diania, a preto sú v najširšom zmysle aj príčinou všetkého chorobného. Logickým a jediným možným výsledkom tohto poznania je liečenie cez psychiku.“ (s.167) Mainhold konštatuje, že naša upriamenosť na symptóm nám znemožňuje venovať pozornosť človeku, ktorý je jeho nositeľom. Duševná príčina ochorenia si samozrejme, pomocou zodpovedajúcich fyziologických

¹³⁵ Viac o tomto terapeutickom prístupe v nasledujúcich kapitolách.

¹³⁶ Sundén, H.: Saint Augustine and the Psalter in the Light of Role-Psychology. In: Journal for the scientific study of the religion. 26/3, 1987, s. 375-382.

¹³⁷ Meinhold, J.W.: Veľká príručka hypnózy. Fontána, Šamorín 1992.

procesov vytvorí somatickú alebo psychickú symptomatiku. „odhalenie a zdôraznenie niektorého z týchto fyziologických procesov, ktoré patria ku genéze ochorenia, je iba vstupom do niektorého miesta tohto fyziologického vývoja, a nikdy nemôže odhaliť skutočnú duševnú príčinu. .. Prvoradou úlohou psychoterapie teda musí byť využitie chorobnej symptomatiky na odhalenie príčinných chybných duševných postojov a ich korekcia a neutralizácia v rámci daných možností.“ (s.169) Meinhold poukazuje aj na významnú úlohu sugescie pri vzniku somatických a duševných porúch. Ide o sugestívne vplyvy z intrauterinného obdobia, z impregnačných fáz vývoja, sugestívne pôsobenie identifikácie (napodobňovania), výchovy a prostredia, priame verbálne sugescie, autosugescie, hypnoidné, transpersonálne a transcendentné sugescie. Zdôrazňuje, že mnohé negatívne sugescie vyvolávajúce choroby, sú iatrogénneho pôvodu (vyvolané lekárom, zdravotníckym personálom a prostredím). Lekár, prof. Dietrich Langen¹³⁸ na poukazuje na veľký vplyv sugescií, ktoré si neuvedomujeme, na somatické a duševné zdravie, resp.jeho opak, teda na ochorenia. Hovorí, že tak ako vplyvom sugescií patogénne poruchy vznikajú, logicky rovnako môžu byť pomocou sugescií odstraňované. Dodáva, že je poľutovaniahodné, že v celkovej zdravovede sa tieto vysoko účinné metódy liečby veľmi málo používajú. „pacient hľadajúci vyličenie má vystúpiť zo svojej pasívnej úlohy, pričom mu treba umožniť nahliadnuť do duševných príčin a súvislostí jeho ochorenia. Len tak potom môže aktívne spolupracovať na svojom uzdravení, pretože je uvedený do stavu, keď spoznáva nielen negatívne vplyvy, či už heterogénneho alebo autogénneho pôvodu, ale tiež aj nesprávne postoje, pričom sa mu poskytuje pomoc nájsť cesty na ich prekonanie.“ (s.11-12) Meinhold konštatuje, že „Slovo je mostom medzi myslením a konaním a ako výraz myšlienok anticipovaný čin, zárodok telesného stvorenia. .. Výsledky modernej vedy poukazujú na to, že všetky oblasti organického bytia by bez ovplyvniteľnosti neboli mysliteľné. Ovplyvniteľnosť a tým aj sugestibilita je jedným zo základných predpokladov evolúcie na jednej strane a možnosti koexistencie a spoločenstva rôznych foriem bytia na druhej strane.“

Opisovaný účinok sugescie na telesné a duševné zdravie a vznik patológií, ako aj vysoký účinok sugestívnej (hypnoidnej a inej.) liečby je v kontrastnom postavení k súčasnému stavu symptomatickej a redukcionistickej medicíny, psychiatrie, ale tiež psychoterapie. Bez toho, aby sme spochybňovali význam predovšetkým akútnej a chirurgickej medicíny, musí byť takáto jej jednostranná orientácia málo efektívna. Ako zdôrazňuje prof. Langen, medicína a psychiatria musia rozšíriť svoje koncepcie (etiologické, diagnostické a terapeutické) o psychologický - psychoterapeutický aspekt. A medicína, psychiatria a psychoterapia ako jeden celok, rozšíriť svoje koncepcie aj o mimozmyslový - sugestívny, spirituálny aspekt. Pre celkovú zdravovedu a spoločnosť to znamená akceptáciu a podporu rozvíjania psychosomatickej, psychoterapeutickej, psychospirituálnej a psychosuggestívnej medicíny, psychiatrie a psychoterapie ako rovnocenného partnera na poli teoretickom a terapeutickom. Lekár, dekan zdravotníckej fakulty Trnavskej univerzity, prof. Krčméry uviedol v nedávnom televíznom rozhovore, že počas jeho lekárskeho pôsobenia v Afrike intenzívne spolupracoval s tamojšími šamanskými

¹³⁸ Langen,D.: In: Meinhold, J.W.: Veľká príručka hypnózy. Fontána, Šamorín 1992.

(psychospirituálnymi) liečiteľmi. Mnoho diagnóz a terapeutických zásahov konzultoval s nimi a naopak oni zase s nim. Uviedol, že v niektorých prípadoch boli ich terapeutické metódy účinnejšie ako jeho a naopak. V globále však oceňoval ich pozoruhodne vysokú diagnostickú a terapeutickú úspešnosť. Šamanskí (a iní prírodní a psychospirituálni) liečitelia vo veľkej miere využívajú účinok sugescie a hypnoidných (rozšírených, spirituálnych) stavov vedomia pri diagnóze a liečbe. Meinhold vysvetľuje sugesciu a hypnoterapiu tak, že energetický účinok, ktorým vplývame na pamäť vo forme podnetov, mení jej stav. Podnet spôsobuje engrafický (zmenený) účinok, pričom dochádza k engramovo-špecifickému preštruktúrovaniu aminokyselinových sekvencií v proteínoch nervových buniek a tieto biochemické zmeny sa súčasne mnohonásobne uskutočňujú na synapsách a sú determinované pre každý uchovaný pamäťový obsah v skoro celej mozgovej kôre.

Existencia biologických a chemických zmien v organizme pri rôznych somatických a duševných poruchách ešte neodkazuje na ich biologický pôvod a príčinu. Tu je potrebné odhaľovať v širších, celostných súvislostiach pri zvážení všetkých mimobiologických faktorov, teda predovšetkým psychických a spirituálnych (sugestívnych). Existuje veľa dôkazov o ich existencii a prinajmenšom o ich významnom pôsobení na organizmus (telo) a osobnosť (dušu, psychiku) človeka. Už samotný faktor účinnosti psychoterapie a spirituálnej terapie je relevantným dôkazom o tom, že somatické a duševné poruchy majú svoje koreláciu a pôvod v psychike a často i spiritualite. Inak by nemohli byť účinné. Nemali by svoj účinok o čo opierať. Aj keď je symptomatická liečba (biologická i psychologická) navonok účinná a rýchla, nič to nemení na skutočnosti, že zasahuje (lieči) len prejavy, a nie prvotné (a hlboké) príčiny ochorenia (poruchy, problému). Nedochoádza tak ku skutočnej liečbe, ale len, obrazne povedané, k plátaniu dier na streche. Takáto rýchla záplata vydrží len dočasne. Naviac voda, ktorá nemôže pretekať cez zaplátanú dieru si vyhlíbi inú dieru na inom oslabenom mieste a tak často symptomatickou liečbou len vytvárame priestor pre vznik inej poruchy. Neliečené príčiny porúch spôsobujú, že tieto narastajú a vyúsťujú do závažnejších komplikácií. To je ďalší negatívny dôsledok redukcionistickej a symptomatickej liečby. No a napokon biologicky a psychologicky redukcionistická a symptomatická liečba často zastavuje, redukuje a spomaľuje kvalitatívny rast, vývin osobnosti, miesto toho, aby ho stimulovala a uľahčovala. Všetky tieto dôvody nás nútia prehodnotiť naše redukcionistické a symptomatické koncepcie medicíny, psychiatrie a psychológie (psychoterapie) a vrátiť sa k celostnému (holistickému) prístupu k človeku, organizmu a osobnosti, tela a duše (ducha), terapii. Mnoho z našich telesných ochorení a duševných porúch má svoj prvotný pôvod v nezdravom životnom štýle, v jednostrannom životnom zameraní človeka, v psychosociálnych poruchách, v neakceptovaní potrieb duše a ega, v negatívnych mentálnych stavoch, v nezdravom myslení, v psychicky nezvládnutých zážitkoch, záťažových situáciách a prekážkach, ale aj v negatívnych transpersonálnych a transcendentných zážitkoch. Je preto potrebné skúmať tieto faktory aj keď je to omnoho náročnejšie a zdĺhavejšie ako „lacné“ riešenie v podobe útlmu symptómov liekmi či elektrošokmi. Symptómy pritom nemusia byť len naši „nepriatelia“. Je potrebné zmeniť jednostranne negatívny postoj k nim. Častokrát sú varovným signálom pre človeka, že niečo v jeho živote a jeho

osobnosti (psychike, duši) nie je v poriadku. Neraz stimulujú (motivujú) človeka k prospešným zmenám, ktoré by inak nerealizoval – buď z pohodlnosti alebo nedostatku trpezlivosti, odvahy či vytrvalosti. Symptóm, ako na to poukazuje procesorientovaná psychológia či homeopatia môže byť zároveň aj prostriedkom k liečbe. Jej vhodná stimulácia a facilitácia umožňuje sebaozdravným procesom organizmu (osobnosti), aby aktivizovali sebaliečebné potenciály. Symptóm tiež neraz pomáha organizmu (osobnosti) nastoliť narušenú rovnováhu. Človeka upozorňuje na obmedzenia, ktoré mu stanovila príroda a pomáha mu udržiavať rovnovážny stav. Neraz sme náchylní prekračovať hranice svojich možností, oddávať sa nezdravým emóciám, túžbam, vášniam a podobne a symptóm v takomto prípade pôsobí ako prirodzený (prírodný) múdry regulátor. Symptómy teda môže mať veľa užitočných a pozitívnych funkcií pre človeka a i to je dôvodom na našu zmenu postoja k nim a postoja k symptomatickej liečbe.

II. PSYCHOSPIRITUÁLNE PROBLÉMY OSOBNOSTI

2.1. Psychospirituálna transformácia osobnosti

Silvester Sawicki

Nové objavy fyziky a moderného výskumu vedomia opisované v predchádzajúcich kapitolách otvorili širokému vedeckému prostrediu cestu k rozsiahlemu výskumu spirituality. Spiritualita prestala byť len otázkou viery, ale začala byť aj otázkou rozsiahleho vedeckého skúmania. Aby veda mohla preniknúť aj do tejto oblasti museli sa zrevidovať niektoré základné vedecké paradigmy. Predmet skúmania vedy sa rozšíril o introspektívnu oblasť, o oblasť subjektívneho prežívania osobnosti. Nie všetci vedci toto rozšírenie prijali pozitívne, mnohí sa mu dodnes bránia. No ako poznáme z histórie vedy, každá závažná zmena, každá vedecká revolúcia so sebou prináša obdobie kontroverzných diskusií a silného protitlaku. Tomuto rozšíreniu významne napomohla teória relativity a kvantová fyzika, ktorá objavila, že vedecké presvedčenie o objektívnom a nezaujatom skúmaní je ilúzia, pretože každým pozorovaním ovplyvňujeme predmet pozorovania a meníme ho. Na subatomárnej úrovni je dokonca pozorovateľ spolutvorcom javov, ktoré pozoruje, v dôsledku ich pozorovania. V kontexte týchto objavov sa nám už nezdá neprimerané, aby sme subjektívne skúmali introspektívnu oblasť, o ktorej všetci viac menej vieme, máme s ňou rôzne skúsenosti, ale kvôli svojmu subjektívnemu charakteru donedávna odolávala vedeckému záujmu. Dnes sú už vedecky relevantné aj tie poznatky, ktoré sú introspektívne a subjektívne, pokiaľ ich prinášajú vedci pri dodržiavaní vedeckých postupov a opakujú sa u rôznych vedcov. Vďaka tomu sa dnes dozvedáme mnoho zaujímavých skutočností o oblasti spirituality a medzi ne patrí aj psychospirituálna transformácia osobnosti. Táto transformácia súvisí s hlbokými vnútornými intrapsychickými zážitkami a s rozšírenými stavmi vedomia. Zážitky v rozšírených stavoch vedomia mimoriadne menia nielen kvalitu nášho prežívania a našich schopností, ale zároveň sú zväčša i prelomovými štádiami vývinu osobnosti, zásadným spôsobom menia naše dovtedajšie postoje, životný štýl, priority a aj hodnoty. Osoba, ktorá úspešne prešla celým spektrom psychospirituálneho transformačného procesu vo svojom živote už viac inklinuje rozšíreným stavom vedomia ako bežným stavom vedomia, ktoré sú typické pre väčšinu ľudí. V dôsledku tejto preferencie sa prirodzene mení hodnotová orientácia týchto ľudí, ktorá pozvoľna prechádza z oblasti materiálnych a extrovertných spoločenských hodnôt k vnútorným spirituálnym hodnotám. Tieto osoby sa viac zaujímajú o spirituálny svet, ktorý je označovaný ako večný, transcendentný, transpersonálny ako o svet fyzický. Spirituálne vedomie človeku umožňuje priamy kontakt s realitou, ktorá nie je redukovaná a deformovaná (zmenená) obmedzenými funkciami našich zmyslov a mozgu. Tento svet, ako zhodne vypovedajú osoby, ktoré ho zažívajú, je neporovnateľne obsiahlejší, bohatší a unikátnejší ako obmedzený svet bežného fyzického vedomia a zároveň človeku umožňuje obsiahnuť skúsenosti, ktoré nie sú

obmedzované časom a priestorom, teda priamej skúsenosti reality, ktorá, ako hovorí kvantová fyzika, existuje všade mimo naše vedomie.

Psychospirituálna transformácia osobnosti sa priamo neviaže na nejaké náboženstvo alebo vieru, aj keď je s ňou často spájané a často s ňou aj súvisí. Je to preto, lebo jednotlivé náboženstvá sa podstatne viac otvorené mimozmyslovému vedomiu ako veda. Neplatí to však vo východnej kultúre alebo v prírodných kmeňových kultúrach, kde je viac spájaná s prirodzenými vývinovými štádiami a schopnosťami človeka, so spirituálnou náukou ako s náboženskými rituálmi a dogmami. V literatúre, hlavne v západnej, sa preto stretávame v súvislosti so psychospirituálnou krízou aj pomenovaním ako sú náboženské obrátenie, mystická transformácia, duchovná premena, šamanská iniciácia a podobne. Vo svojej podstate ide o tie isté procesy duchovného dozrievania a transformácie osobnosti. Jednotlivé onačenia vyjadrujú skôr zdôrazňovanie buď religiózneho, spirituálneho alebo psychologického aspektu tohto procesu. Náboženská obec a inštitúcie inklinujú skôr k termínom náboženské obrátenie alebo náboženská premena, čím chcú zdôrazniť príslušnosť človeka, ktorý prechádza duchovným vývinom k danej cirkvi a význam danej cirkvi pri tomto procese. Osoby, ktoré prechádzajú duchovným dozrievaním a vývinom mimo inštitucionalizované cirkvi, preferujú pri označení tohto procesu termíny ako mystická transformácia, duchovná premena či spirituálna - psychospirituálna transformácia. Zvýrazňujú tým univerzálny aspekt spirituality ako rozšíreného stavu vedomia, ktorý sa viaže ku každému človeku, či už si ho je vedomý alebo nie a to bez ohľadu na jeho príslušnosť k nejakej cirkvi a intenzívne náboženské aktivity. Pojem psychospirituálna transformácia sa zaužíval prevažne v psychologickej a psychiatrickej literatúre a upozorňuje na psychologickú previazanosť duchovnej transformácie ako aj záujem psychológie a psychiatrie o daný proces.

Psychospirituálna transformácia je vyvrcholením duchovného dozrievania osobnosti, ktorý je znakom zásadnej kvalitatívnej premeny osobnosti a dosiahnutia vrcholného štádia osobnostného vývinu jednotlivca. Tento proces môže prebiehať rôzne čo do intenzity, kvality, priebehu a času. Z pohľadu kvality môže ísť do rôznej hĺbky premeny, dosiahnutého stupňa vývinu v rámci daného štádia, z pohľadu času môže ísť o proces, ktorý trvá niekoľko rokov, ale aj celý život, z pohľadu priebehu sa môže odohrávať súvislo, ale aj prerušovane, kontinuálne, ale aj diskontinuálne a z pohľadu intenzity môže ísť o proces mierny, navonok takmer nepostrehnuteľný až po veľmi dramatický priebeh so sprievodnými dočasnými krízami psychotického a psychosomatického charakteru a s rôznymi inými duševnými a sociálnymi ťažkosťami, resp. poruchami.

Priebeh psychospirituálnej transformácii

James¹³⁹ hovorí o náboženskej transformácii a pokladá ju za náhly alebo postupný proces duchovného dozrievania, kedy duša dosahuje stav pokoja a slobody.

¹³⁹ James, W.: The varieties of religion. New York 1959.

Tento proces podľa jeho charakteristiky prechádza fázami nepokoja a kulminácie krízy, ktoré sa premieňajú na pokoj, slobodu a vnútornú harmóniu.

Proces môže mať dve podoby:

- **voľný a**
- **sebavydávajúci.**

Voľná transformácia prebieha postupne, pričom sa buduje nový systém duchovných hodnôt a zvyklostí. U sebavydávajúcej transformácii sa so stupňujúcou intenzitou prejavujú nevedomé sily a dochádza k vnútornému boju, pri ktorom postupne vôľa človeka, jeho vedomé Ja už nedokáže klásť odpor. Nastáva krajné vyčerpanie, kedy dochádza k duševnej kapitulácii, po ktorej obvykle nastáva vnútorný pokoj.

James opisuje dve cesty náboženskej transformácie:

- **cestu zdravej duše a**
- **cestu nemocnej duše** (nemocnú dušu vníma nie ako diagnostický pojem, ale skôr ako popisný).

Zdravú dušu charakterizuje ako optimistickú, extravertovanú, nereflektovanú a teologicky liberálnu. Človek s takouto dušou nábožensky dozrieva postupne a s miernymi prejavmi. Človek s nemocnou dušou prechádza rôznymi pokušeniami a ťažkosťami. Často trpí a má sklon k pesimizmu a k introvertnosti. Teologicky je zväčša málo liberálny, so sklonom k drastickým krokom. Dozrievanie u neho neprebíha rovnomerne, ale skôr v náhlych skokoch. Často máva mimoriadne a intenzívne spirituálne zážitky a videnia. Proces transformácie u neho prebieha zväčša dramaticky.

G.W.Allport¹⁴⁰ rozvíja v tomto procese myšlienku náboženského sentimentu. Sentiment charakterizuje ako trvalý stav prežívania zmyslu. Dosahujú ho zrelé osobnosti. Rozvinuté a vyzreté prežívanie religiozity má potom tieto kritériá:

1. **Diferenciáciu** – vieru a cirkev človek vníma diferencovane, pričom vidí pozitívne i negatívne stránky.
2. **Zrelá religiozita** - je motívom sama o sebe.
3. **Morálna dôslednosť** – má určujúci vplyv na spôsoby života.
4. **Všestrannosť** – rozvinutá je celá osobnosť, ktorá je tolerantná k odlišnému.
5. **Jednotiaci povaha** – usilovanie o integratívny a harmonický životný štýl, vedomí si nemožnosti dokonalosti a absolútneho poznania.
6. **Heuristická povaha** – hľadá, pochybuje, ale stále kráča neochvejne vpred.

¹⁴⁰ Allport, G.W.: Pattern and growth in personality. Holt, Rinehart and Winston, New York 1961.

Allport pri skúmaní ľudskej religiozity dospel k poznaniu, že v zásad existujú dva typy:

- **Vnútoraná religiozita** a
- **Vonkajšia religiozita**

V podstate ide o škálu s dvoma krajnými postojmi, pričom väčšina ľudí (aspoň v západnej kultúre) sa pohybuje medzi týmito škálami. Vnútoraná religiozita je osobne vnútorne prežívaná, zvnútornená a dospievajú k nej zrelé osobnosti. Vonkajšia religiozita je skôr povrchná, účelová a utiekajú sa k nej nezrelé osobnosti, ktoré unikajú pred sebou samými a hľadajú nejaké vonkajšie útočisko.

Duchovné dozrievanie je vždy spojené aj s osobnostným dozrievaním. Osobnosť tvorí jeden celok, preto aj duchovné dozrievanie a transformácia musia byť nevyhnutné spojené s osobnostným, teda psychickým dozrievaním. V rámci tohto procesu sa duchovné otázky prelínajú s psychickými, duchovné problémy s osobnostnými a somatickými, pretože akákoľvek zmena v osobnosti vplýva na celý organizmus, a teda aj na jeho duševné a somatické - neurobiologické a chemické procesy. Problémy, ktoré sú viac-menej nevyhnutné v procese psychospirituálnej transformácie, môžu vyústiť až do krízy, kedy daná osoba prežíva komplikované, bolestivé a zmenené (narušené) stavy na úrovni myslenia, cítenia, vnímania, prežívania a správania.

Jung¹⁴¹ zistil, že náboženstvo a spiritualita hrajú v živote človeka významnú úlohu, a to aj vtedy, keď si jej pôsobenie človek neuvedomuje. Proces duchovnej transformácie spája s procesom individuácie osobnosti, teda z jej celkovým dozrievaním. Hovorí, že proces ľudskeho dozrievania smeruje k integrácii Boha, alebo v jeho terminológii Božieho archetypu do osobnosti človeka. Ide o vrcholné štádium individuácie ku ktorému nedospievajú všetci ľudia. Stav tejto integrácie Jung nazýva „Selbst“, teda pravé Ja, alebo pravá podstata človeka. Jung zistil, že na ceste k „pravému Ja – Selbst“ človek musí prekonať rôzne prekážky a musí sa vyrovnat' s rôznymi archetypálnymi štruktúrami (štádiami). Ide o tieto archetypy:

- **persóny** - vyjadruje naše hrané Ja, ktorým sa chceme zapáčiť iným ľuďom, spoločnosti
- **stínu** – vyjadruje vytesnené (nechcené) negatívne i pozitívne stránky vlastnej osobnosti
- **animy** – vyjadruje obraz ženy v duši muža
- **anima** – vyjadruje obraz muža v duši ženy
- **veľkej matky** – vyjadruje ideálny obraz matky
- **múdneho starca** – vyjadruje ideálny obraz otca

Jung klinickým pozorovaním zistil, že náboženské obrazné výtvyry ľudí vykazujú podobné až identické štruktúry a to nezávisle od seba v rôznych kultúrach

¹⁴¹ Jung, C.G.: Psychology and Religion: West and East. New York 1958.

a krajinách na celom svete. Z toho vyvodzuje, že duchovné, náboženské symboly a archetypy nemôžu byť produktom osobného vedomia, mysle človeka, ako to interpretujú niektorí materiálne a redukcionisticko-biologicky orientovaní vedci, ale že majú nadosobnú (spirituálnu) rovinu, pôvod. V tomto zmysle hovorí o kolektívnom, teda nadosobnom vedomí, cez ktoré sa prejavuje všetka ľudská skúsenosť ako aj božia, duchovná existencia. Jung empirickým výskumom ľudí v mnohých kultúrach ako aj na základe klinickej psychiatickej a psychoterapeutickej praxi dospel k záveru, že preklopenie individuálneho a kolektívneho vedomia, individuálneho a kolektívneho Ja vedie k uzmierneniu a vyrovnaniu intrapsychických konfliktov vo vnútri človeka. Až v tomto vrcholnom štádiu človek môže dosiahnuť vnútornú harmóniu a plné duševné zdravie.

E. Bianchi¹⁴² hovorí, že tienistou stránkou tejto cesty je, že súčasne s úsilím zachovať prvotné náboženské zážitky a vízie a kontrolovať ich nasledovanie, náboženské organizácie uzatvorili mnohým ľuďom vnútornú duchovnú cestu. Zároveň však v súlade s Jungom konštatuje, že človek je aj tak apriori povolaný k tomu, aby prekročil predpisy cirkvi, rodiny a vedy, ktoré sú mu od detstva predkladané, a aby riskoval stretnutie s nepredvídateľným numinóznom či s archetypovými (spirituálnymi) symbolmi duše. Stretnutie s duchovným svetom po prekročení hraníc bežného fyzického vedomia totiž nemá len objavnú a pozitívnu stránku, ale aj riskantnú a negatívnu stránku. Podľa Junga chránila cirkev a náboženstvo ľudí pred záplavou hlbinných duševných symbolov, neraz aj s negatívnym obsahom, ktoré môžu mať pre človeka nezvládnuteľný a nebezpečný dosah. Podrobný opis takejto hrozby podávajú rôzni mystici a svätí, ktorí prechádzali dramatickým a často aj dočasne psychotickým a psychosomaticky bolestivým procesom duchovného dozrievania a transformácie. Duchovne spontánne transformujúci sa jedinec nemá primeranú duchovno-psychologickú oporu v cirkvi a jeho proces sa stáva neriadený, často chaotický a nebezpečný.

Na rozdiel od východnej a iných kultúr sa v západnej nevytvorila spolupráca odborníkov z duchovnej, psychologickkej a psychiatickej oblasti, ktorí by interdisciplinárne napomáhali danému jedincovi prekonať obtiažne a kritické fázy transformácie. Interdisciplinárna spolupráca je tu však nevyhnutná, pretože aj keď pomoc v danom procese by mala byť primárne orientovaná duchovne, u osobnosti často dochádza k takým dramatickým psychologickým, somatickým, psychosociálnym a psychotickým zmenám, že je potrebná aj psychologická, psychosociálna a niekedy aj medicínska (psychiatická) pomoc. Psychiatická – medikamentózna intervencia je dočasne potrebná v niektorých akútnych tzv. psychotických fázach, kedy by mohlo dôjsť sebapoškodeniu jedinca alebo jeho okolia. Špeciálne mierené lieky môžu transformujúcemu človeku uľahčiť proces a stabilizovať ho v bezpečnom rámci. Niekedy je potrebná aj hospitalizácia jedinca, aby sa mohol zabezpečiť bezpečný rámec jeho priebehu. V žiadnom prípade si však medikamentóznou a hospitalizačnú podpornú intervenciu nesmieme zamieňať s antipsychotickou liečbou. Je preto potrebné sa striktne vyhýbať vysokým a dlhodobo indikovaným dávkam neuroleptík a absolútne vylúčiť elektrokonvulziu

¹⁴² Bianchi, E.C.: In: Moore, R.L.: C.G.Jung a kresťanská spiritualita. Portál, Praha 1998, s.25-40.

(elektrošokovú) intervenciu, ktoré by psychospirituálnu transformáciu zabrzdlili, príp. spomalili a mali by na ďalší vývinový a transformačný proces jedinca dlhodobo závažné negatívne dôsledky. Je potrebné sa v tejto súvislosti zo strany sociálneho okolia daného jedinca ako aj psychiatrického a zdravotného personálu zbaviť predsudkov a strachu z dramatických prejavov psychospirituálnej transformácii a nezamieňať si ju s vážnym duševným ochorením, aj keď sú symptómy pri oboch procesoch v podstate totožné.

Východná kultúra je pre pomoc ľuďom prechádzajúcim psychospirituálnou transformáciou lepšie pripravená ako západná. Spolupráca tamojších cirkví, odborníkov z oblasti spirituality, psychológie i medicíny je tu vysoko rozvinutá a je bez vzájomných predsudkov či vyvyšovania sa jedného nad druhým. V západnej kultúre predovšetkým odborníci z oblasti medicíny (psychiatri) vytlačujú odborníkov z ostatných oblastí z poľa pôsobnosti v tejto oblasti. Je zásadnou chybou západnej spoločnosti, že pripustila, aby hlavnú a často i jedinou kompetenciu v oblasti duševného zdravia zaujímali lekári – psychiatri, ktorí navyše majú minimálne vzdelanie z oblasti ľudskej psychiky, spirituality a osobnosti. Vo východnej kultúre sú odborníci pripravovaní pomáhať osobám, ktoré prechádzajú psychospirituálnou transformáciou komplexne – celostne vzdelávaní a to ako z spirituálnej oblasti, tak aj psychologickéj a medicínskej. Vysokú spoločenskú vážnosť a reputáciu tú majú aj nemedicínski, teda prírodní, alternatívni a spirituálni liečitelia. V tomto smere sú zaujímavou (a funkčnou) inšpiráciou aj pre našu kultúru. Vzhľadom k otvorenosti tamojšej kultúry k spiritualite, psychospirituálnu krízu vnímajú ako bežný, často sa vyskytujúci jav. K týmto ľuďom sa správajú tolerantne, chápujú, podporujú, bez predsudkov, hystérie a neuvážaných intervencií. Významne tak napomáhajú jeho úspešnému priebehu a naplneniu.

My v západnej kultúre sme pre tento účel nepripravení, neinformovaní a reagujeme hystericky, necitlivo, predpojatá a z roviny psychopatológie. A to aj, a predovšetkým, odborníci na duševné zdravie: psychiatri a psychológovia. Najväčší problém máme s prijatím spirituálneho aspektu danej transformácie: odmietame, že by niekto mohol reálne mať kontakt s duchovnými bytosťami, že by mohol prekračovať hranice priestoru a času a že by mohol mať transcendentné, mystické a transpersonálne zážitky a skúsenosti. Preto sú daní jedinci takmer výlučne diskriminovaní necitlivým, nechápajúcim a odmietajúcim reagovaním zo strany okolia, psychiatrov, psychológov a zdravotného personálu. Sú vystavovaní invazívnym liečebným zásahom, neuroleptickou a elektrošokovou terapiou, násilnou hospitalizáciou, priväzovaním k posteli, zväzovaním do kazajky a zatváraním do klietkových postelí. Je asi zbytočné zdôrazňovať nevhodnosť a škodlivosť takejto intervencie. Človeku prechádzajúcemu psychospirituálnou transformáciou a krízou takéto zásahy a násilná liečba nemôžu pomôcť, aj keď nimi môžeme eliminovať alebo zmierniť prebiehajúce symptómy. Tieto symptómy sú síce často bolestivé a aj nebezpečné, avšak je potrebné akceptovať, že psychospirituálna transformácia sa bez nich nemôže zaobiť. Bolo tomu tak po celé desaťtisíce rokov a bude tomu tak aj v najbližších desaťtisícoch rokoch. Je potrebné seriózne a vážne brať do úvahy odporúčania Americkej asociácie psychiatrov (DSM IV), Medzinárodnej asociácie transpersonálnych psychológov a mnohých ďalších odborníkov, ktorí pri

psychospirituálnej kríze odporúčajú citlivý, akceptujúci, nepatologický a facilitujúci prístup a stratégiu pomoci a intervencie.

Duchovná premena

Duchovná premena sa týka osobnosti, a preto je samozrejmé, že sa o tieto vývinové a transformačné procesy musí zaujímať aj psychológia a psychiatria. Duchovná premena je súčasťou psychospirituálnej transformácie osobnosti. Prebieha pri nej k presunu akcentácie osobnosti na univerzálnu duchovnú (spirituálnu) oblasť a zmeneným stavom vedomia, ktoré nazývame tiež duchovnými. Duchovná premena, ako posledné vývinové štádium osobnosti, má blízko k prvému vývinovému štádiu – k obdobiu nerozlíšeného fyzického a psychického stavu. Malé dieťa, ktoré ešte nemá rozvinuté plné uvedomovanie si seba samého, vníma a prežíva viac unitárne, teda holisticky, kolektívne, alebo by sme mohli aj povedať duchovne (spirituálne). Do takéhoto nerozlíšeného, zjednoteného stavu v rámci subjektu a objektu, dospieva ja jedinec pri duchovnej premene. Jedinec ako dospieva si stále viac uvedomujú seba samého a etabluje sa egocentrickom mode bytia. Vystupuje tým z maginárneho a neosobného sveta, ktorý je aj svetom spirituálnym. Človek sa takto definitívne psychologicky oddelil od kolektívneho nerozlíšeného vedomia súvzťažnosti s ostatnými ľuďmi, prírodou a magickým (spirituálnym) svetom. Toto oddelenie mu prináša ťaživý pocit zodpovednosti za seba samého a ťaživý pocit vnútorného osamotenía. V pôvodných prírodných národoch (a v niektorých iných kultúrach čiastočne i dnes) nedochádzalo k takémuto ostrému oddeleniu individuálneho vedomia osobnosti od kolektívneho, spirituálneho vedomia. Prírodný jedinec sa viac cítil a aj vnímal celostne ako individuálne, spirituálne ako egocentricky. Aj preto mohol lepšie využívať prírodné a spirituálne schopnosti pre svoj praktický život ako tomu sme schopní alebo skôr neschopní my dnes.

Napriek subjekt-objektovému rozdeleniu vedomia u civilizovaného človeka a egocentrickej orientácii, každý človek v istej miere zostáva v kontakte s unitárnym, spirituálnym vedomím. K úplnému spojeniu dochádza v stave spánku, kedy sú utlmené egocentrické funkcie. Čiastočne k tomuto spojeniu dochádza aj pri rôznych činnostiach, ako sú napríklad hlboká koncentrácia, meditáciu, opojenie alkoholom a inými drogami, monotónny tanec, prehĺbenie dýchanie a podobne. Aj v týchto prípadoch dochádza k utlmeniu egocentrických funkcií, čím spontánne nastáva pôvodný, zjednotený – spirituálny stav vedomia. Mnoho odborníkov sa domnieva, že človek je prirodzene priťahovaný k tomu, aby sa vrátil do celostného – spirituálneho stavu vedomia, pretože je to stav úplnosti a zároveň v ňom človek neprežíva frustrujúci pocit vnútorného osamotenía. Mnoho ľudí si však vyberá len krátke, náhradné – pohodlnejšie cesty takéhoto spojenia – zjednotenia a takými sú alkohol, drogy, sex či rôzne vrcholné mentálne a fyzické činnosti, akými sú hlboké oddanie sa umeniu, moci (sadizmu), submisivite (masochizmu), intenzívnemu oddaniu sa športovej činnosti či intenzívnemu oddaniu sa tancu. Mnoho ľudí však potrebuje zažiť priamy a úplný pocit zjednotenia, spirituálneho vedomia, a preto sa viac alebo menej vedome usiluje o duchovnú premenu.

Často dochádza k spontánnym duchovným zážitkom v období adolescencie. Pravdepodobne je to dané tým, že v adolescencii sa dovršuje proces individualizácie, avšak u niektorých jedincov k tomuto zavŕšeniu nedochádza. Nachádzajú sa potom na medzistupni medzi plným egocentrickým a spirituálnym vedomým, podobne ako ľudia v prírodných kultúrach, aj keď v ich prípade prevažovalo spirituálne, celostné vedomie. Je potrebné si uvedomiť, že náš vyhranený stav egocentrického (rozdeleného) vedomia je daný našou kultúrou – racionálnym presvedčením a individualistickým spôsobom života. Je pravdepodobné, že niektorí jedinci, ešte v období dospievania, sa tejto jednostrannej – racionalisticko-individualistickej profilácii nevedome, spontánne bránia, a že sa u nich v dôsledku toho vo zvýšenej miere prejavujú spontánne prepnutia vedomia z racionálnej na intuitívnu rovinu. V intuitívnej hladine, ktorá je miernym stavom rozšíreného vedomia, majú potom blízko k ďalšiemu prehľbovaniu rozšírenia vedomia k spirituálnemu. Zážitky zjednoteného – rozšíreného, spirituálneho vedomia sú psychologicky nesmierne príjemné – keďže jedinec nezažíva stav subjekt-objektového oddeleného vedomia, nezažíva mnohé ťaživé psychické pocity, ako sú depresívne stavy, osamotenosť, sebaľútosť, túžby, napätie, nespokojnosť a podobne, ktoré sú viazané na ego, teda na rozdelené vedomie. Psychicky potom jedinec prežíva stav intenzívnej uvoľnenosti, lásky, príjemnosti, slobody, ľahkosti a podobne. Je logické, že daný jedinec bude opätovne inklinovať k zažívaniu tohto stavu. V našej racionálno – materialistickej a individualistickej spoločnosti však nemá spoločenský a kultúrny stimul k tomu, aby pokračoval v prehľbovaní rozširovania vedomia a jeho spirituálneho životného ukotvenia. Z toho dôvodu sú v našej spoločnosti tak masívne a intenzívne rozšírené rôznych náhradných spôsobov zjednocovania vedomia, ktoré naša spoločnosť podporuje. Sú nimi už spomínané užívanie alkoholu, kávy, cigariet a iných drog (marihuana, extáza a pod.), oddávanie sa intenzívnemu tancu, športu, umeniu, sexu, narastanie sadizmu (kriminálneho, politického, pracovného a sexuálneho násillia) a masochizmu a podobne.

V našej kultúre nie je ľuďom v tomto procese duchovnej premeny nápomocné ani cirkev, pretože tie sa postupne historicky vyvinuli smerom k nepriamej – sprostredkovej spiritualite kňazmi. Bežnému človeku tak neposkytujú priestor a vedenie, ako sa vnútorne duchovne premeniť. Duchovná premena v západných cirkvách je len na racionálnej úrovni osobnosti, to však nepostačuje k tomu, aby sa človek vnútorne zjednotil, aby zjednotili subjekt s objektom a splynul so spirituálnym vedomím. Pre bežných ľudí sa preto stávajú neatraktívnymi, zvlášť, keď si uvedomujú aj jej zajatie v nefunkčných dogmách, ktoré človeku komplikujú a sťažujú život. Asi aj preto sa cirkevi v západnej kultúre stavajú tak vlažne k skutočnej vnútornej, teda mystickej premene osobnosti, pretože samotní jej predstavitelia – kňazi či biskupi túto skutočnú vnútornú duchovnú premenu na úrovni prežívania a bytia v spirituálnom vedomí nepoznajú.

Mystický aspekt duchovnej premeny

Sundén¹⁴³ hovorí o mystickej transformácii ako o túžbe mystikov vedieť o Bohu podstatne viac ako bežne veriaci človek. Usilujú sa o totálny, všetkozahrňujúci zážitok všetkého čo existuje. V takomto zážitku sa potom ukáže Boh človeku svoju existenciu. Mystik ju prežíva, vníma a zažíva na každej úrovni: fyzickej, psychickej i transcendentnej.

Sv. Jan od Kríža¹⁴⁴, španielsky mystik zo stredoveku, svoje mystické zážitky opisoval v básniach i v odborných pojednaniach. Hovorí, že ak je duša zjednotená s Bohom, cíti, že Boh sú všetky veci v jednom bytí. Básnicko to vyjadril takto:

Můj přítel hora,
lesem oděná osamělá údolí,
cizí ostrovy,
hučící proudy,
šepot zamilovaných vetřů.

Tichá noc,
V okamžiku, kdy vchází ranní záře,
Mlčící hudba,
Tóny přesycené ticho,
Pokrm, jenž probouzí a dáva lásku.

R. Repicky¹⁴⁵ konštatuje, že náboženský (duchovný) zážitok konverzie rozširuje životný obzor človeka. Prirodzený talent a schopnosti človeka sú pozdvižené na novú úroveň a stávajú sa duchovnými, získavajú nový rozmer v oblasti zmyslu. Zázračná povaha tejto transformácie spočíva predovšetkým v získanom poznaní, že všetok ľudský talent je transcendentnej povahy.

Einstein¹⁴⁶ v tejto súvislosti napísal: *Najkrajší pocit, aký môžeme zažiť, je pocit mystický. Je rozsievateľom všetkého skutočného umenia a vedy. Komu je táto emócia cudzia, akoby bol mŕtvy.* Einstein otvorene hovoril nielen o svojom presvedčení existencie duchovného sveta, vyššej duchovnej inteligencii, ale aj o tom, že jeho najvyššie intelektuálne výkony, ako aj výkony iných géniov sú výsledkom viac iracionálneho vplyvu ako racionálneho vedenia.

Maslow¹⁴⁷ hovorí, že mystické zážitky zväčša znamenajú bod obratu osobnosti daného človeka. „Následné účinky sú niekedy tak hlboké a silné, že pripomínajú hlboké náboženské konverzie, ktoré jedinca dokážu navždy zmeniť.“ (s.59) Maslow zistil, že takáto premena osobnosti zasahuje každú jej oblasť: človek sa stáva slobodnejším, aktívnejším, tvorivejším, zodpovednejším, spontánnejším,

¹⁴³ Sundén, H.: Saint Augustine and the Psalter in the Light of Role-Psychology. In: Journal for the scientific study of the religion. 26/3, 1987, s. 375-382.

¹⁴⁴ Jan od Kříže: Temná noc. Kostelní Vydří, Karmelitanské nakladatelství, Praha 1995.

¹⁴⁵ Repicky, R.A.: Jungovský typológia a kresťanská spiritualita. In: Moore, R.L. /ed./: C.G.Jung a kresťanská spiritualita. Portál, Praha 1998, s. 148-160.

¹⁴⁶ Einstein, A.: In Grof, S.-Grofová, Ch.: Nesnadné hľadání vlastního Ja. Chvojko nakladatelství, Praha 1999, s. 24.

¹⁴⁷ Maslow, A.: Religions, values and peak experiences. New York 1964.

úprimnejším, je schopný viac a hlbšie milovať, blíži sa k stavu, v ktorom o nič neusiluje, po ničom netúži a nevyžaduje pre seba. Ľudia sú následne menej egoistickí, prežívajú hlbšiu zmysluplnosť svojho života a hlbší pocit šťastia.

Mnoho bádateľov komparatívne analyzovalo mystické cesty, resp. duchovné premeny známych mystikov kresťanského, islamského a budhistického náboženstva. Dospeli k pozoruhodným zhodám v prežívaní a osobnostnej premene týchto osôb, napriek ich odlišnej náboženskej viere. Poukazuje to univerzálnu ľudskú predispozíciu duchovnej transformácie, ktorá je skôr intrapsychického (spirituálneho) ako náboženského pôvodu. Proces duchovnej premeny odborníci zasadzujú do niekoľkých štádií. Najčastejšie opisované štádium, ktoré na seba kontinuálne nadväzujú sú tieto¹⁴⁸:

- 1. Duchovné prebudenie** – je sprevádzané rozšíreným vedomím, pocitom vnútorného vytrženia, vyššou úrovňou (transcendentnou) vnímania a chápania skutočnosti, hlasovými, zrakovými a intuitívnymi víziami, obrazmi, pocitom vnútorného oslobodenia, šťastia, ale aj vnútorným nepokojom, pochybnosťami a duševnou tiesňou.
- 2. Očisťovanie** – je sprevádzané uvedomovaním si vlastnej obmedzenosti a nedokonalosti, konfrontácia s tienistou stránkou svojej osobnosti, vnútorným bojom s predsudkami, nevhodnými návykmi a nezrelosťou, čo prináša utrpenie a zúfalstvo. Ďalej nespokojnosťou so sebou samým a snahou o osobnú nápravu, vytriezvením a sklamaním nad sebou, očisťovanie od zmyslových žiadostí, konfrontácie s vlastnou pýchou, sebadôležitnosťou, chtivosťou, strachom, hnevom a lenivosťou. Dochádza tiež k odpútavaniu sa od zväzujúcich väzieb a ulpievania na veciach, osobách a pocitoch, zbavovanie sa egoizmu a sebeckta, získavanie dôvery v duchovné, spirituálne vedenie („vyššej inteligencie“), dospievanie k skromnosti, pokore, všeobecnej láske, trpezlivosti, vnímaním seba samého ako súčasťou veškerenstva, vesmíru.
- 3. Temná noc ducha – psychospirituálna kríza** – toto štádium, ako aj všetky ostatné, sa prejavuje individuálne v rôznych podobách a intenzite, a to pravdepodobne v závislosti od toho, ako je intenzívny vnútorný boj voči duchovnej premene, transformácii. Možno tu zohrávajú rolu aj iné individuálne psychologické a osobnostné faktory. Štádium býva mystikmi a spirituálne orientovanými psychológmi označované ako „najstrašnejšie“. Ide o druhú očistnú periódu a môže nasledovať aj po štádiu osvietenia, kedy dochádza k jeho negácii. Očisťované býva samotné centrum mystikovej osobnosti, resp. inej osoby, ktorá prechádza psychospirituálnou transformáciou. Ide o proces úplnej eliminácie "seba-vedomia", úplnej odovzdanosti a úplnej pokory. Splynutie duše s duchovnom, so zjednotením vedomím. Táto fáza je sprevádzaná depresiami, pocitom vnútornej opustenosti a osamotenosti, hlbokým vnútorným zápasom, v ktorom dochádza k odcudzeniu sa sebe samému i okoliu, neschopnosti čomkoľvek porozumieť, sprevádzanej úzkosťou a intenzívnymi pochybnosťami. Dochádza aj k strate vlády nad myšlienkami a správaním, do vedomia sa vtierajú

¹⁴⁸ Wapnick, K.: Mysticism and schizophrenia. Journal of transpersonal psychology, 1969, 1, s. 49-67.

nedôstojné, nechcené myšlienkové obsahy, nízke pudy, násilie, nedôvera, strach, nemoci a bolesti, často prežívané ako mučenie. Dochádza tiež k relativizácii osobnej identity, prežívaniu (transcendentných, transpersonálnych) osobných útokov, trýzneniu a podobne. V istom zmysle môžeme toto štádium nazývať psychotickým z pohľadu symptomatiky, nie však z pohľadu vnútorného procesu, pretože tu ide o hlboko ozdravno-očistný proces. Štádium vyrcholí prežívaním mystickej (transcendentnej) smrti ako úplného odovzdania sa „vyššej“ mystickej kvalite bytia, ako dokonaniu transformačného procesu premeny.

4. **Osvietenie** – je sprevádzané zažívaním toho, čo sa nachádza za hranicami bezprostredných zmyslov. Spravidla trvá mnoho rokov, zahŕňa stavy vysokej inšpirácie, veľkej blaženosti a intenzívneho pocitu šťastia, radosťou zažívaného nekonečna, objavením extatických stavov, hlasov, obrazov a vízií, ktoré môžu byť rôzneho kvalitatívneho druhu - od egotvoriacich až po najvyššie duchovné, ktoré sú spojené s pocitom neochvejnej duchovnej istoty a vyššími stupňami mystických zážitkov. Dochádza tiež k objaveniu vnútorného zdroja sily, energie, objaveniu vnútorného ticha a radosti. Osobnosť však ešte stále zažíva pocit jástva, ega, oddelenia od jednoty, a preto osvietenie môže byť nestále, premenlivé.
5. **Zjednotenie** – ide o štádium zjednotenia s duchovnom, s unitárnym vedomím ako dovŕšenie duchovnej transformácie a mystickej cesty. Je sprevádzané vnútornou rovnováhou, dokonalou vyrovnanosťou, vnútornou radosťou, silou a istotou. Vo svojej podstate je tento stav neopísateľný, nekomunikovateľný. Ide o stav hlbokého múdrosti, pochopenia a vedenia. Schopnosti vnímať a vidieť javy vo svojej skrytej vnútornej, spirituálnej, večnej skutočnosti a integrácie veškerenstva v plné edomie. Duchovne plne transformovaná osoba je oprostena od psychologického nepokoja, ťažkostí a trápenia, ako aj svetských lákadiel. Tento stav býva spojený aj s rôznymi mimozmyslovými, tvorivými a intuitívnymi schopnosťami.

Znami mystici¹⁴⁹, či už kresťanskí alebo iných náboženstiev, opisujú svoju cestu duchovnej premeny ako plnej vnútorného boja, chaosu, očisťovania, mimoriadnych zážitkov, prebudením mimoriadnych schopností, ale aj duševných kríz neraz vedúcim k tzv. psychotickým poruchám. Základným rysom všetkých týchto psychických stavov, ktoré ich oddeľujú od obyčajných duševných porúch je to, že mystikov ich náročné a mimoriadne stavy vedú k psychospirituálnej premene, k schopnosti vyššej sebareflexie, k schopnosti prijímať a chápať svoj stav ako duchovnú transformáciu, ktorá ich napokon privedie ku kvalitatívne zrelšej, zdravšej, šťastnejšej, spokojnejšej a múdrejšej existencii. Jednoduchý psychotický stav, ktorý rovnako ako mystický stav disponuje rozšíreným stavom vedomia a jeho mimoriadnym svetom, túto úlohu a schopnosť nemá. Jeho hlavnou funkciou je obrana, únik a kompenzácia pred neznesiteľnou psychickou situáciou jedinca. „Dôvera vo vedenie Boha je podľa mystika Jána od Kríža dôležitým znakom odlišujúcich stav *temnej noci zmyslov* od stavov chorobnej melanchólie.“ (s.27)¹⁵⁰ Aj

¹⁴⁹ Napr. svätý Ján od Kríža, Luther, svätá Terézia z Avily, svätý Augustin, Apoštol Pavol, František z Assisi, Johanka z Arku, Meister Eckhart, Svami Sivananda a mnohí ďalší.

¹⁵⁰ Benda, J.: *Mystika a schizofrenie*. Rigorózní práce. Karlova univerzita, Praha 2001.

hrôzostrašné a bizarné zážitky, vidiny a hlasy majú počas duchovnej premeny svoj význam, aj keď nám často jeho zmysel uniká. „Videla som zúrivy boj, ktorý zvädzali anjeli a diabli. ...Počula som nablízku šuškanie nejakých osôb, akoby kuly nejaké plány....Raz som bola v raátoriu a tu ja objavil na mojej ľavej strane (diabol), vyzeral ohyzdne....Diabol mi náhle zaplavil rozum nespočetnými ničotnosťami....Duša nie je svojou paňou, je tým spútaná, nedokáže myslieť na nič iného než na hlúposti, ktoré jej diabol vkladá do mysli...Diabol nás naplní takou urážlivosťou a nevrlosťou, že by som bola schopná každého rozsápať...v tom stave by som nedokázala nič iného.“ (s.265-277)¹⁵¹ Benda¹⁵² uvádza, že „mystici v týchto „temných“ stavoch nevládnú nad svojimi myšlienkami, do ich vedomia sa vtierajú trápne, nedôstojné, vtieravé, nechcené a vytesňované obsahy, zlé a nízke pudy. Mystici však neprikladajú týmto vidinám a vnútorným zážitkom väčší význam, nedôverujú im a varujú pred nimi. Mystik Ján od Kríža interpretuje svoju skúsenosť, že „utrpenie *temnej noci* trvá dovtedy, kým sa duch človeka nestáva pokorným, poľným a neočistí sa a zároveň tak jemným, bystrým a prostým, aby sa mohol spojiť s duchom Boha.“¹⁵³ Mystická cesta jednotlivých mystikov a iných ľudí prinášajú veľmi rozmanité skúsenosti a interpretácie toho, čo zažívajú. Súvisí to s rôznorodosťou osobnosti každého človeka, jeho psychickými a sociálnymi podmienkami, v ktorom sa táto cesta uskutočňuje a v neposlednom rade kultúrou a presvedčením, v ktorom je každý jedinec začlenený. Jednotlivé zažívané obrazy budú preto nielen inak prežívané, ale aj odlišne chápané a interpretované.

Známy antropológ a psychológ Eliade¹⁵⁴ porovnáva mystickú cestu duchovnej premeny so šamanskou cestou duchovnej premeny, pričom poukazuje na mimoriadnu podobnosť týchto procesov. Uvádza, že šamanizmus je najstaršou formou náboženskej a mystickej skúsenosti, skúsenosti človeka s rozšírenými stavmi vedomia, extázou a magickými liečiteľskými a inými mimozmyslovými ľudskými schopnosťami, ktoré majú duchovný pôvod. Šamanizmus je prvotnou duchovnou a magickou skúsenosťou každej kultúry, ktorý v necivilizovaných oblastiach prežíva dodnes. V šamanskej ceste duchovnej premeny sa vyskytuje zostup do podsvetia (pekla), rozhovory s bohmi a duchmi, neľudské (transcendentné) mučenia a skúšky, výstup do horného (nebeského) sveta a iniciácie duchovnej smrti a znovuzrodenia. Podobnosť s mystickou cestou je zjavná. Mystik i šaman prichádza do kontaktu s kolektívnym nevedomím a jeho často nebezpečným a nepochopiteľným, ale aj vznešeným a múdrom archetypálnym obsahom, tak ako ho opisuje zo svojich klinických, výskumných a terapeutických skúseností G. Jung. Podobné analógie medzi mystikou a šamanizmom nachádza aj množstvo ďalších výskumníkov a vedcov.¹⁵⁵

¹⁵¹ Terézia 1991b: In: Benda, J.: *Mystika a schizofrenie*. Rigorózní práce. Karlova univerzita, Praha 2001.

¹⁵² Benda, J.: *Mystika a schizofrenie*. Rigorózní práce. Karlova univerzita, Praha 2001.

¹⁵³ Jan od Kríže: *Temná noc*. Kostelní Vydří, Karmelitanské nakladatelství, Praha 1995.

¹⁵⁴ Eliade, M.: *Šamanizmus a najstarší techniky extáze*. Praha 1997.

¹⁵⁵ H. Kalweit, S. Grof, M. Harner, D. Lukoff a mnoho iných autorov spomínaných aj v tejto práci.

Odlíšenie psychospirituálnej transformácie od iných stavov

Odlíšiť psychospirituálnu transformáciu osobnosti od iných stavov nie je jednoduché, pretože sa rôzne prelínajú a majú podobné charakteristické znaky. Pri hlbšom skúmaní však isté relevantné odlišnosti nájsť môžeme. Psychospirituálnu transformáciu osobnosti charakterizuje súčasť širšieho vývinového procesu osobnosti. Súvisí s kvalitatívnymi zmenami v oblasti poznania, hodnôt, životného štýlu, vzťahu k spiritualite, k duševným procesom a k životu v najširšom rámci. Jedinec, ktorý prechádza psychospirituálnou transformáciou si uvedomuje, že sa menia jeho predchádzajúce náhľady, potreby, poznanie, chápanie zmyslu a podobne a to pod vplyvom nového poznania, nových skúseností a nových životných perspektív.

Ďalším jej významným znakom je, že jedinec objavuje spirituálny rozmer bytia, ktorý je súčasťou jeho osobnosti. Zažíva skúsenosti, ktoré presahujú hranice mozgu, hranice individuálneho vedomia a bytia. Zažíva stavy rozšíreného (zmeneného) vedomia, sluchové, zrakové, intuitívne a iné vnemy, ktoré nemajú pôvod vo fyzickom prostredí. Tieto stavy a vnemy identifikuje ako zmysluplné, dôveryhodné a buď ako nadprirodzené alebo ako zážitky „vyššej inteligencie“. Ako nadprirodzené zážitky ich má tendenciu hodnotiť ten jedinec, ktorý sa identifikuje s niektorým z organizovaných náboženstiev. Ako zážitky „vyššej inteligencie“ alebo tomu prislúchajúcim ekvivalentom, ich má tendenciu hodnotiť ten jedinec, ktorý sa priamo neidentifikuje s niektorým z organizovaných náboženstiev, aj keď môže k niektorému formálne prislúchať alebo inklinovať.

Tretím jej dôležitým znakom je, že psychospirituálne zážitky smerujú do širšieho a komplexnejšieho poznávacieho rámca daného jedinca, ktoré skôr alebo neskôr do tohto rámca integruje. Psychospirituálna transformácia osobnosti, predovšetkým spirituálne zážitky rozšíreného vedomia sa môžu objaviť aj náhle, teda ako dôsledok skôr nevedomých ako vedomých psychických procesov. Jedinec potom môže byť prekvapený, zmätený a aj naľakaný týmto vývojom. Nemusí spočiatku vedome rozumieť a bezpodmienečne prijímať tieto skúsenosti, môže ich dokonca aj odmietaať. V zásade však nemá k nim negatívny postoj a v hlbších osobnostných rovinách ich prijíma identifikuje ako reálne a zmysluplné. Chápe, i keď zatiaľ len nejasne, ich pozitívny potenciál pre jeho osobnosť. Ak je proces prevažne vedomý, jeho pozitívne hodnotenie, akceptácia a porozumenie je od počiatku na podstatne vyššej úrovni. Takmer vždy však zostáva do určitej miere aj tajomný, neznámy a nejasný, pretože ide o nové skúsenosti a objavy, ktoré osobnosť ešte len musí spracovať, vyhodnotiť, pochopiť a integrovať. Psychospirituálna transformácia osobnosti so sebou prináša výrazné zmeny, v každej oblasti života, je preto sprevádzaná aj obavami a tendenciou odolávať zmenám.

Štvrtým podstatným znakom psychospirituálnej transformácie osobnosti, ktorá ho odlišuje od iných psychických stavov osobnosti je, že celý proces má v konečnom dôsledku mnohostranne pozitívny dopad na osobnosť. Grof¹⁵⁶ konštatuje, že duša človeka sa očisťuje od starých traumatických spomienok a jaziev, otvára sa novým možnostiam sebarozvíjania, poznania, nadobúdania nových schopností, má

¹⁵⁶ Grof, S.-Grofová, Ch.: Nesnadné hľadání vlastního Ja. Chvojko nakladatelství, Praha 1999.

sebaliečebný potenciách v psychickej, psychosomatickej a psychosociálnej oblasti a celkovo sa zlepšuje emocionálna, mentálna a duchovná kvalita života človeka.

Naproti tomu môže človeka zažívať celý rad rôznych iných psychických stavov, ktoré sa v niektorých aspektoch môžu podobať psychospirituálnej transformácie osobnosti, avšak ktoré treba od tohto procesu odlišiť, pretože majú inú etiológiu, účel a prognózu. Zmenené – rozšírené stavy vedomia, ktoré sú typické pre psychospirituálny transformačný proces môže človek zažívať aj nenáležitým užívaným alebo experimentovaným s omamnými látkami, ktoré majú halucinogénny alebo psychoaktívny účinok, tranzové stavy vyvolané intenzívnym tancom, špeciálnou hudbou, psychowalkmanom, nedostatkom sensorických podnetov, silnými traumatickými a emocionálnymi zážitkami, intenzívnym fyzickým vyčerpaním organizmu a podobne. Lekári uvádzajú ako možné príčiny vzniku zmenených stavov vedomia aj infekcie, intoxikáciu, poruchu metabolizmu, zhubný nádor, obehové potiaže či degeneratívnu chorobu. Zmenené stavy vedomia môžu byť aj dôsledkom duševnej choroby, psychotického ochorenia. Vo všetkých týchto prípadoch nie sú rozšírené stavy vedomia vyvolané prirodzenou cestou, vývinovým, sebaozdravným a transformačným procesom osobnosti, ale inými, vyššie uvedenými faktormi. V takomto prípade tieto skúsenosti a zážitky nemajú liečebný, poznávajúci a osobnosť rozvíjajúci potenciál. Naopak jedinec k nim býva laxný, nezainteresovaný, neovplyvnený a môžu mu aj vo viacerých rovinách škodiť. Neodborné experimentovanie s rozširovaním stavov vedomia môže byť pre človeka nebezpečné, čo uvádzajú tradičné spirituálne školy a náboženské inštitúcie a aj moderné psychologické a psychospirituálne školy. Jung¹⁵⁷ v tejto súvislosti uvádza, že kolektívne nevedomie, s ktorým prichádza človek do kontaktu v rozšírených stavoch vedomia má na vedomie rozkladný účinok. Jednotu vedomia je preto potrebné v týchto stavoch chrániť, a to ako ju možno uchrániť – zachovať nepoškodenú je umením odborníkov v psychospirituálnej oblasti. Preto je potrebné sa vyvarovať nenáležitého experimentovania v tejto oblasti a podceňovaniu nebezpečia z toho plynúceho. Človek musí byť pri kontakte s transcendentnom nielen obozretný a opatrný, ale musí byť aj odborne vedený a dlhodobo pripravovaný. Na tento kontakt musí byť vnútorne pripravený. V takomto prípade duša a osobnosť človeka prirodzene dozrela natolko, že je pripravená vlastnými vnútornými schopnosťami zvládnuť kontakt s transcendentnom a s kolektívnym nevedomím. Vystavuje sa tak podstatne menšiemu riziku, ako človek, ktorý na takýto kontakt osobnostne nedozrel. Takto vyzretá osobnosť dokáže primerane zúžitkovať nové spirituálne zážitky, skúsenosti a poznanie v sebarozvíjajúci, sebaozdravný a sebatrasformačný účinok. Naopak, u osoby psychospirituálne nevyzretej, sa vplyv týchto mimoriadnych skúseností môže rozvíjať na závislosť a duševnú poruchu.

Aj osoby s duševnými poruchami (psychózami) zažívajú rozšírené stavy vedomia, podobne, ako osoby s psychospirituálnou transformáciou. Rovnako sú v konfrontovaní s mytologickými archetypálnymi bytosťami, javmi kolektívneho nevedomia a svetom spirituálnej reality. Jung¹⁵⁸ konštatuje, že tieto psychické obsahy

¹⁵⁷ Jung, C.G.: Duše moderného človeka. Atlantis, Brno 1994.

¹⁵⁸ Jung, C.G.: Psychology and Religion: West and East. New York 1958.

sú autonómne a sú bežne prístupné ľudskej skúsenosti. Ide o dlhšie psychické systémy, ktoré sa buď spontánne prejavujú v extatických stavoch, alebo ktoré je možné zistiť v duševných poruchách v podobe bludov a halucinácií, kedy takto ničia jednotu osobnosti. Jung podotýka, že západný psychiater má sklon veriť na toxíny a podobné biologické vplyvy a nimi vysvetľovať schizofréniu, pričom na psychické obrazy nekladie dôraz. U psychogénnych porúch ako sú hystéria, obsedantno-kompulzívna porucha a iné, kde absolútne nie je možné hovoriť o toxických účinkoch a degenerácii buniek, sa napr. v somnambulných stavoch objavuje podobné spontánne odštiepenie autonómnych psychických komplexov, ktoré pôsobia na vedomie deštruktívne ako u mystických stavoch. V prípade duševných porúch sa daní jedinci dostávajú do rozšírených stavov vedomia v dôsledku spontánneho prepnutia, ako dôsledku úniku danej osoby z ťaživého, neraz až hraničného psychického prostredia, v ktorom sa nachádza, v dôsledku sebazáchranných a kompenzačných obranných reakcií organizmu. Prepnutie z individuálneho ego-modu vedomia do kolektívneho rozšíreného modu vedomia, umožní jedincovi prestať sa sústrediť na svoje ťažkosti, ktoré pociťuje len pri plnom sebauvedomení – teda v ego mode vedomia. Z uvedeného dôvodu si zažívané mimoriadne stavy nedokážu zmysluplne vysvetliť, bezpečne ich ukotviť, účelne využiť a vzťahovať k spiritualite. Preto nemajú pre nich sebarozvíjajúci, liečivý a transformačný potenciál – prognózu. Napriek tomu, ani v prípade duševných porúch nemôžeme hovoriť o vymyslených a neexistujúcich (bludných a halucinogénnych) stavoch a zážitkoch, ale len o nespracovaných, dezintegrovaných a nevyužitelných mimoriadnych stavoch vedomia.

Grof¹⁵⁹ na základe výskumov s experimentálnymi psychózami a holotropnými (rozšírenými) stavmi vedomia došiel k záveru, že celá koncepcia psychóz si žiada radikálnu revíziu. Konštatuje, že ak sa na psychózy pozrieme v rámci rozšírenej mapy psyché, ktorá zahrňuje aj transpersonálnu oblasť, „je zrejmé, že rozdiel medzi mystickým stavom a duševnou poruchou nespočíva ani tak v povahe a obsahu konkrétneho zážitku, ale skôr v celkovom postoji k nim, v štýlu prežívania, spôsobu výkladu a schopnosti ich integrácie.“ (s.140)

Joseph Campbell¹⁶⁰ vzťah psychózy a rozšíreného spirituálneho stavu vedomia vyjadruje takto: „Psychotik sa topí v tej istej vode, v ktorej mystik s potešením pláva.“ Campbell si uvedomuje, že aj mystik, či osoba prechádzajúca psychospirituálnou transformáciou, môže tento proces prežívať obtiažne a s rôznymi krízami, avšak komplexne ho vníma zmysluplne a pozitívne, a preto sa z neho vnútorne „teší“.

Osobnosť nepripravená na kontakt s rozšíreným stavom vedomia môže až úplne stratiť kontakt so svojim individuálnym vedomím, z čoho vzniká jeho praktická neprispôsobenosť primerane existovať v bežnom individuálnom svete. Isté teórie hovoria o tom, že daní jedinci predovšetkým stratili vôľu zotrvať v individuálnom mode vedomia, pretože v ňom stratili istotu, bezpečie a dôveru v zmysluplný a uspokojujúci život. Stratili dôveru vo svoje sociálne okolie a blízkych ľudí, ktorí ich buď nenávratne sklamali alebo sa im totálne odcudzili. Z toho dôvodu uvádzajú, že vhodnou psychoterapiou, ktorá im pomôže získať stratenú dôveru a blízkosť

¹⁵⁹ Grof, S.: Psychologie budoucnosti. Perla, Praha 2004.

¹⁶⁰ Campbell, J.: Tisíc tváří hrdiny: Archetyp hrdiny v proměnách věku. Praha, Portál 2000.

k ľuďom, je možné ich prinavrátiť k normálnemu fungovaniu. Prof. Eva Syřišťová¹⁶¹ svoju psychoterapeutickú stratégiu zakladala na troch oporných bodoch. Na ľudskom zblížení sa s pacientom, čím prelomila jeho nedôveru v ľudí a sociálny svet, ďalej na plnom prijatí. Na akceptovaní pacientovho subjektívne prežívanom odlišnom svete, ktorý nazvala imaginárnym svetom. A napokon na postupnom znižovaní významu obrazov, ktoré pacient vníma v „imaginárnom“ svete, a ktoré ho ovládajú, čím sa dosiahne oslabenie až úplná eliminácie sily, ktorá na pacienta pôsobí a ovláda ho. Ako uvádza, niektorí pacienti občas aj naďalej vnímajú obrazy z imaginárneho sveta, avšak tieto už stratili svoju moc nad nimi a tak dokázali plnohodnotne existovať v sociálnom a pracovnom svete a mohli viesť plnohodnotný psychický život bez antipsychotík.

Terapeutická stratégia Syřišťovej je podobná stratégii tradičnej východnej psychoterapie. Čínska jogová psychológia podľa výkladu Chuej-ming-t'ing¹⁶² uvádza: „Každá dielčia myšlienka nadobúda tvar a stáva sa viditeľnou vo farbe a forme. Úhrnná sila ducha zanecháva stopy.“ (s.38) Toto vyobrazenie ďalej opisuje mudrca ponoreného do transcendentnej meditácie, ktorého hlava je obklopená plameňmi ohňa, z ktorého vychádza päť ľudských postáv, ktoré sa opäť štiepia na dvadsaťpäť menších. Jung¹⁶³ konštatuje, že ak by sa takýto stav u danej osoby trvalo ustálil, bol by to schizofrénny proces. Terapeutické poučenie čínskej jogy preto hovorí, že „Tvary vytvárané ohňom ducha sú len prázdne farby a formy. Svetlo bytia žiari späť na to, čo je pôvodné, pravé.“ (s.30) Jung to objasňuje ako poukázanie na obraz „ochranného kruhu“ – ktorý má zamedziť „rozplývaniu prúdenia“ a chrániť jednotu vedomia proti rozbitiu nevedomím. Čínske terapeutické poňatie sa pokúša rozkladný účinok nevedomia oslabiť tým, že označuje „myšlienkové útvary“ alebo „dielčie myšlienky“ za „prázdne farby a formy“, a tým ich čo najviac zbavuje sily. Ako Jung uvádza, táto myšlienka je spoločná celému budhizmu a stupňuje sa pri poučovaní mŕtvych v Bardo Thodol¹⁶⁴ v prehlásenie, že aj sami priazniví i nepriazniví bohovia sú ešte len ilúziami, ktoré je treba prekonať. Budhistická a jogová filozofia a psychológia ďalej rozvíjajú metódy, ktoré môžu pokročilo transcendentujúceho človeka doviest' od iluzórnych obrazov k vnímaniu čistej spirituálnej energie unitárneho vedomia, čím sa završuje duchovná transformácia a vývin človeka.

¹⁶¹ Eva Syřišťová – významná česká psychoterapeutička schizofrénie a iných psychóz. Syřišťová, E.: Imaginární svět. Praha, Mladá fronta 1974.

¹⁶² Jung, C.G.: Evropský komentář I- Itingu.

¹⁶³ Jung, C.G.: Psychology and Religion: West and East. New York 1958.

¹⁶⁴ Tibetská kniha mŕtvych. Vyšehrad, Praha 1995.

2.2. Psychospirituálna kríza osobnosti

Silvester Sawicki

Grof¹⁶⁵ definuje psychospirituálnu krízu ako kritické a empiricky náročné stavy hlbokých psychologických transformácií, ktoré zasahujú celé bytie osobnosti. Zahrňujú epizódy neobvyklých skúseností, zmeny vedomia a zmeny perцепčných, emocionálnych a psychosomatických funkcií, v ktorých nastáva posun obvyklých hraníc definície vlastného ja, teda posun k transpersonálnym zážitkom. Objavujú sa v nich intenzívne emócie, vízie a iné mimoriadne zmyslové vnemy, neobvyklé myšlienky, rovnako ako aj rôzne zvláštne fyzické prejavy. Tieto zážitky sa často dotýkajú duchovných tém, mystických a spirituálnych javov. Zahrňujú obrazy psychologickéj smrti a znovuzrodenia, zážitky, ktoré sa zdajú byť vzpomienkami na minulé životy, pocity jednoty s vesmírom, stretávanie s rôznymi mytologickými a inými duchovnými bytosťami ako aj ďalšie podobné zvláštne motívy.

Psychospirituálna kríza je pojmový ekvivalent názvu, ktorý používa DSM IV AAP¹⁶⁶: V 62.89 Religious or Spiritual Problem.¹⁶⁷ V anglickej odbornej literatúre sa však pre túto kategóriu asi najčastejšie vyskytuje pojem Spiritual Emergency. Anglické Emergence vyjadruje vynorovanie sa na povrch, objavovanie, vývin, ísť v pred. Emergency znamená stav núdze, ohrozenie, nepredvídaná udalosť. Oba tieto významy vyjadrujú charakter a proces psychospirituálnej krízy, kedy dochádza k „vynorovaniu sa na povrch“ toho, čo je hlboko ukryté v duši človeka, ako to nazval Jung – numinózne, teda posvätno, spirituálne, mystické zážitky. Zároveň ide o objavenie nových vývinových a psychologických možností pre človeka, objavenie spirituálneho vedomia a sveta, ako aj vedomé a nevedomé rozhodnutie človeka kráčať vpred touto cestou. Druhý význam tohto slova dopĺňa prvý v tom, že táto nová kvalita bytia so sebou prináša aj isté nebezpečenie, ohrozenie normálneho fungovania psychického a sociálneho života človeka, a preto je potrebné s ním počítať a pripraviť sa na neho.

DSM IV uvádza, že „táto kategória môže byť použitá, ak je predmetom klinického pozorovania náboženský alebo spirituálny problém. Príklady zahrňujú stresujúce zážitky týkajúce sa straty alebo spochybnenia viery, problémy spojené s obrátením sa na novú vieru alebo spochybnenie duchovných hodnôt, ktoré nemusia byť nutne vzťahované k organizovanej cirkvi alebo náboženskej inštitúcii.“ (s.685).¹⁶⁸

Aj keď sa v súvislosti so psychospirituálnou krízou hovorí o mimoriadnych zmyslových zážitkov a zároveň o mimozmyslovom vnímaní, nejde tu o logickú nezrovnalosť. Pri mimoriadnych zrakových, sluchových, čuchových, telesných a iných zmyslových vnemoch ide o vnútorné videnie, počutie a podobne. Teda tieto

¹⁶⁵ Grof, S.-Grofová, Ch.: Nesnadné hľadání vlastního Ja. Chvojkoovo nakladatelství, Praha 1999.

¹⁶⁶ Diagnostic and statistical manual of mental disorders DSM IV (štvrtá edícia) American Association of Psychiatry, 1994.

¹⁶⁷ Kód V označuje stavy, ktoré môžu byť predmetom klinickej pozornosti, ale u ktorých nejde o duševnú poruchu. Napr. vzťahový, partnerský problém, problém kultúrnej asimilácie, študijný problém, problém životnej fázy a pod. – viz APA 1994 s.675-686.

¹⁶⁸ DSM IV APA, Washington, DC, APA 1994, str. 685.

vnemy neprechádzajú cez fyzické, vonkajšie zmyslové orgány a bežné mozgové centrá. Práve táto skutočnosť spôsobuje, že vnímané podnety nie sú spracovávané príslušnými zmyslovými orgánmi a mozgovými centrami, ktoré všetky vonkajšie podnety v značnej miere redukovujú a menia. V dôsledku toho môžeme pri vnútornom zmyslovom (alebo mimozmyslovom, vo fyzickom zmysle) vnímaní prijímať podnety priamo, nezredukované a nezmenené – teda také aké sú a vo všetkých dimenziách, teda nielen dvoj-trojdimenzionálne, ako sú schopné zachytávať a spracovávať podnety fyzické zmyslové orgány a príslušný mozgové centrá.

Psychospirituálna kríza je vývinovou fázou psychospirituálnej transformácie osobnosti - mystickej premeny osobnosti, má teda ozdravný, transformačný, vzdelávací a sebarozvíjajúci potenciál a to aj vtedy, keď sú jej sprievodným znakom dočasné tzv. psychotické poruchy osobnosti, teda keď sa kríza prejavuje veľmi dramatickým, búrlivým, extrémne vnútorne konfliktným a prechodne (akútne) nezvládaným spôsobom. Psychospirituálna kríza sa môže prejavovať rôzne intenzívnym, konfliktným a dramatickým spôsobom a rôzne časovo dlho. Závisí to predovšetkým od charakteru krízy, od špecifickosti danej osobnosti, od prístupu ku kríze či od vnútorne psychologického odmietania transformačného procesu. V ľudskej spoločnosti sa vyskytuje od nepamäti. Je podrobne opisovaná všetkými veľkými náboženstvami, známymi mystikmi či už kresťanskými, moslimskými alebo budhistickými, sú známe jej podrobné opisy etnológmi, antropológmi, etnopsychológmi a inými odborníkmi skúmajúcimi pôvodné prírodné kmene a národy v rôznych kontinentoch sveta. Jej hĺbkový výklad poznáme aj od filozofov, lekárov, jogínov, psychológov a vedcov východných kultúr. V posledných desaťročiach jej veľa výskumného priestoru venovala aj západná psychologická a psychiatrická veda.

Klinické pozorovania a vedecký výskum priniesli v posledných desaťročiach množstvo materiálu svedčiacom o jej nepsychotickej etiológii na jednej strane a na druhej strane o jej liečebných, transformačných a osobnosť rozvíjajúcich účinkoch. V dôsledku toho ju aj Americká asociácia psychiatrov zaradila v roku 1993 do svojho diagnostického a štatistického manuálu duševných porúch DSM IV¹⁶⁹ ako novú a nepsychotickú kategóriu Religious and spiritual problem. Napriek tejto skutočnosti je však táto kategória mnohými psychiatrami a psychológmi ignorovaná a to čiastočne z dôvodu nedostatočného poznania nových výskumov a poznatkov v tejto oblasti, ale predovšetkým z dôvodu materialistického ideologického presvedčenia mnohých redukcionistických psychiatrov a psychológov, ktorí neakceptujú duchovnú skutočnosť, náboženskú realitu a tým ani žiadne javy a procesy, ktoré by mohli s nimi súvisieť.

Odborníci¹⁷⁰ odhadujú, že približne 15% psychotických pacientov, ktorí sa dostávajú do psychiatrických liečební a ambulancií s diagnózou schizofrénia sú v skutočnosti pacienti s diagnózou psychospirituálna kríza (Religious and spiritual problem – DSM IV). Niektorí ďalší odborníci sa domnievajú, že týchto pacientov by mohlo byť aj vyššie percento. V týchto prípadoch ide o chybnú diagnózu a títo pacienti sú potom nesprávne liečení. Mnoho odborníkov pripúšťa existenciu

¹⁶⁹ In: DSM IV.

¹⁷⁰ Vančura, M.: Psychospirituální krize. In: Vodáčková a kol. Krizová intervence. Portál, Praha 2002.

spirituálnej transformácie osôb, avšak v prípade, že sa u nich vyskytujú psychotické symptómy, sú presvedčení, že by tieto osoby mali byť liečené ako duševne choré, čo znamená, klasickými antipsychotickými medikamentóznymi a inváznymi biologickými metódami potláčať tieto symptómy. Nepripúšťajú, že by psychotické príznaky mohli viesť k duchovnej a psychologickej transformácii, ozdraveniu a sebarozvoju osobnosti. Častokrát sa nevedia zbaviť ťarchy zodpovednosti za pacienta a radšej alibisticky volia cestu potlačenia symptómov a neskúmajú príčiny vzniku symptómov, ktoré nie vždy musia byť patologického pôvodu. Alibizmus sa v tomto smere prejavuje aj v tom, že liečba symptómov nepostihuje elimináciu príčiny, a teda účinok takejto liečby je len krátkodobý, pričom o skutočnej liečbe tu asi hovoriť nemožno. Mnohým psychiatrom, psychológom a psychoterapeutom často chýbajú aj základné poznatky a skúsenosti z mystických a psychospirituálnych stavov a z hlbinných psychických procesov, čo ich diskvalifikuje takýmto osobám efektívne pomáhať. V tomto smere zlyhávajú akademické inštitúcie, ktoré nepripravujú, resp. primerane a odborne nezaujato nepripravujú svojich absolventov v tejto oblasti. Zlyhávajú aj zodpovedné spoločenské inštitúcie, ktoré pripúšťajú, aby redukcionisticky a materialisticky orientovaní terapeuti ignorovali fakt, že väčšina ľudí je presvedčená o spirituálnej realite, že má spirituálne zážitky, a pritom sú celkom zdraví a naopak, možno zdravší ako tí ostatní. Tieto osoby nie sú nijako chránené pred tým, aby psychiatri alebo psychológovia, ktorí majú ateistické vyznanie a z tohto dôvodu popierajú možnosť reálne zažívať spirituálne stavy, mohli pod zákonnou (teda spoločenskou) kuratelou dané osoby diagnostikovať ako duševne choré a proti ich vôli ich invazívne - násilne liečiť. Pre tradične biologicky a materialisticko-redukcionisticky orientovaných psychiatrov a psychológov je nepredstaviteľné, že symptómy, ktoré sa manifestujú ako sú halucinácie, bludy, paranoje, poruchy myslenia, vnímania, dezintegrácie a podobne by mohli mať reálny základ v skutočnosti, ktorá sa človeku otvára v zmenených, rozšírených stavov vedomia, v spirituálnom, metafyzickom mode bytia, v ktorom neplatia bežné fyzikálne zákonitosti času, priestoru, pohybu, pociťovania či prežívania, a podobne. Napriek tomu, že moderná fyzikálna veda, teória relativity a kvantová mechanika tieto možnosti minimálne pripúšťa ako možné.¹⁷¹ O možnostiach zažívať mimozmyslové vnímanie a spirituálne stavy vedomia hovorí aj množstvo vedeckých a klinických poznatkov v oblasti moderného výskumu vedomia, hlbinej a transpersonálnej psychológie, thanatológie, antropológie či biológie. Čoraz viac vedcov je presvedčených, povedané slovami Junga, že materialistická realita, ktorú bežne vnímame je len všeobecným spoločenským konsenzom, predovšetkým západnej kultúry. Aj takí významní fyzici ako Niels Bohr a Albert Einstein a iní si uvedomovali spojitosť vlastnej práce s dávnymi mystickými tradíciami. Najvplyvnejší spomedzi priekopníkov kvantovej mechaniky N. Bohr¹⁷² vyhlásil, že keby sme chceli hľadať paralelu k dôsledkom plynúcim z teórie atómu, museli by sme sa obrátiť k takým epistemologickým problémom ako kedysi riešili veľkí myslitelia Budha a Lao-c, keď sa usilovali zosúladiť náš zástoj divákov i aktérov vo

¹⁷¹ O týchto fyzikálnych teóriach a literatúre sa k nim vzťahujúcej sa podrobnejšie zmieňujem v ďalších kapitolách.

¹⁷² Bohr, N.: Atomic Physics and Human Knowledge. Cambridge University Press, Cambridge 1958.

veľkej dráme bytia. Významný kvantový fyzik a vedec David Darling¹⁷³ skonštatoval, že nové objavy o podstate sveta a vesmíru premostili priepasť medzi duchovným a materiálnym. „Začínáme chápať, že do histórie prírody sme zapísaní zásadným a tajomným spôsobom. Mysel' nejestvuje v akejsi ničote, nepohráva sa s neutrálnymi prvkami ani sa neusiluje začleniť ich do akejsi nudnej teórie. Skôr by sa dalo povedať, že „patrí“ do vesmíru. Nový vedecký obraz s jeho holistickými podtónmi akosi lepšie ladí s úctou k zemi, vode, vzduchu a s inými intuitívnymi predstavami. Zhoduje sa so zmyslom pre posvätné a s nevysloviteľným pocitom, že sme integrálnou, nerozlučnou časťou všetkého súcna.“ (s.15) Darling hovorí, že čoraz viac sa utvrdzujeme v presvedčení, že už dávno malo prísť k fúzii najvyšších poznatkov vedy, náboženstva a mysticizmu – k veľkolepej syntéze, ktorá by nám napokon pomohla vyriešiť najväčšiu záhadu vesmíru – čo je vedomie, ako vzniká a či individuálne vedomie človeka zaniká so smrťou človeka, alebo naopak zostáva i po jeho smrti, ako to naznačujú najnovšie objavy neurológie, psychológie, kozmológie a kvantovej fyziky.

Západnú kultúru čaká v súvislosti s objavmi fyziky a ďalších vedných disciplín dôležitá spoločenská úloha – vzdať sa ilúzie o všemocnosti vedy ako jedinej správnej ceste k poznaniu, a vedeckého pokroku ako aj jediného merítka a pravidla pre organizáciu spoločnosti. Zdá sa, že je potrebné vyvážiť absolútne - dominantné postavenie materialistickej (prírodovednej) vedy v spoločnosti a v poznaní a priradiť jej adekvátnejšiu váhu. Už ťažko môže byť jedinou mierou a kritériom pre pravdu, poznanie, pokrok, diagnostiku, terapiu a usporiadanie spoločnosti, ale len jednou z viacerých. Je potrebné prinavrátiť ďalším poznávajúcim systémom ich oprávnenie miesto a váhu v spoločnosti, v poznaní, v terapii a pokroku. Materialistická veda dnes závažným spôsobom ovplyvňuje život ľudí - ich spôsob života, myslenie, cítenie a konanie, ako aj život spoločnosti – ich pravidlá, vzťahy, organizáciu, konanie a hodnoty. V dôsledku jej jednostrannej dominancie sa západný človek čoraz viac odcudzuje prírode, svojej duši a spirituálnej dimenzii bytia, stáva sa čoraz viac egocentrickejší, materialistickejší, frustrujúcejší a jednostranne sa vyvíjajúci. V oblasti zdravia, medicíny a osobnosti sa to prejavuje tak, že človek čoraz menej používa svoje prirodzené, vrodené, intuitívne a samoregulatívne liečebné mechanizmy, čoraz menej je v komunikujúcom a sebapoznávacom kontakte so svojim telom, dušou a duchovnom dimenziou, ale naopak čoraz viac sa stáva neslobodným, nesvojprávnym a závislejším na aktuálnych poznatkoch neosobnej a neživej medicíny, techniky a chémie, aj keď samozrejme, že aj oni sú pre človeka prospešné. V oblasti duševného zdravia prevzala psychiatria nadvládu nad človekom. Svojou medikamentóznou liečebnou stratégiou na potlačanie symptómov zbavuje možnosti človeka zažívať psychologicky, duchovne a vývinovo dôležité i keď neraz komplikované a bolestivé psychické stavy a procesy, ktoré by mu inak za prirodzených, menej intervenujúcich podmienok pomohli lepšie spoznať seba samého, svoj život, svoje problémy, ťažkosti, emócie, myslenie a konanie. Táto zdravotná stratégia, ktorá prevzala v spoločnosti dominanciu je podobne nezmyselná ako keby sme chceli odstrániť z prírody všetko to, čo nám nevyhovuje, napr. tmu,

¹⁷³ Darling, D.: Hľadanie duše. Slovenský spisovateľ, Bratislava 1997.

zimu, dážď, dravé zvieratá a podobne. Je nám každému jasné, že by sme tým vážne narušili prírodné zákonitosti a rovnováha, čoho dôsledkom by bola postupná degenerácia a entropia prírody a života. Podobne však musí dopadnúť človek a spoločnosť, keď bude takto nerozumno a bez hlbšieho a všestrannejšieho pochopu automaticky odstraňovať zo svojho psychického života všetko to, čo mu nevyhovuje a keď mu bude psychiatria v tomto jeho počínaní nielenže napomáhať, ale ho k tomu viesť, tak ako to robí dnes.

Psychiatria si v spoločnosti vydobyla rozhodujúcu právomoc určovať čo je normálne a čo nie, a rozhodovať za človeka, či ho bude alebo nebude proti jeho vôli liečiť. Tieto právomoci sa ukázali ako nebezpečné napr. v situáciách ľudí, ktorí prechádzajú psychospirituálnou krízou, teda krízovou fázou duchovnej a psychologickej ozdravnej a sebarozvíjajúcej transformácii osobnosti, a ktorí sú materialisticky – ateisticky a redukcionisticky orientovanou psychiatriou nekompromisne diagnostikovaní ako duševne chorí a násilne liečení. Pritom väčšina spoločnosti a veľké množstvo vedcov je opačného svetonázoru a duchovné zážitky a stavy vedomia pokladajú za prirodzene možné a človeku prospešné. K rovnakému záveru dospela aj najrenomovanejšia a najväčšia profesijná psychiatrická asociácia – Americká asociácia psychiatrov, ktorá v roku 1993 vyňala vo svojom diagnostickom a štatistickom manuály DSM IV psychospirituálnu krízu z kategórie duševných porúch a odporúča ju psychiatricky neliečiť. Podobné odporúčania vydáva aj mnoho renomovaných psychológov a psychoterapeutov a niektoré psychologické školy, ako napr. hlbinne orientovaná psychoanalýza, existencionálna psychológia, transpersonálna psychológia a niektoré smery humanistickej psychológie. Nemusíme ani konštatovať, že podobné odporúčania vychádzajú aj z celej východnej kultúry a tamojších odborníkov. Nie je potrebné psychologické vzdelanie k tomu, aby bolo zrejmé, že neakceptujúca a násilná terapia spirituálne transformujúcich ľudí vážne a dlhodobo traumatizuje a frustruje. Navyiac redukuje až zastavuje ich pozitívny vývinový, sebarozvíjajúci, liečivý a duchovne transformačný proces.

Napriek týmto skutočnostiam väčšina psychiatrov v západnej Európe, ale napriek uvedenému odporúčaniam aj v USA, dodnes nerozlišuje medzi duševnou chorobou a psychospirituálnou krízou, dodnes neakceptuje duchovné, mystické stavy a zážitky za reálne a normálne, ale apriori všetky pokladá za patologický prejav činnosti mozgu a násilne ich lieči ako duševné choroby. Západná spoločnosť a akademická psychiatria a psychoterapia doposiaľ nevytvorila špecializované terapeutické zariadenia alebo oddelenia v tradičných zdravotných zariadeniach na podporu a pomoc ľuďom, ktorí prechádzajú psychospirituálnou krízou. Nevytvorila interdisciplinárne odborné vzdelávanie v tomto smere, predovšetkým prepojením klasického psychologického a psychiatrického vzdelania so spirituálnym, hlbinnopsychologickým a filozofickým, a teda ani doposiaľ nepripravila odborníkov, ktorí by dokázali erudovane týmto ľuďom pomáhať.

Opísané skutočnosti nás nútia hlbšie sa zamyslieť nad príčinami. Zdá sa, ako poznamenáva Foucault, že zaradenie psychiatrie medzi medicínske disciplíny nebolo najšťastnejším riešením. Medicína sa historicky jednostranne vyprofilovala ako biologická veda, a preto v obsahu štúdia psychiatrov chýba primerané psychologické, psychoterapeutické, filozofické a spirituálne vzdelanie. Naopak ich profilácia je

jednostranne biologická, aj keď duša, ktorú liečia je predovšetkým psychologického, spirituálneho a filozofického charakteru. Zmenu tohto nežiadúceho stavu by prinieslo len to, keby sa psychiatria nanovo odborne definovala a vymedzila ako interdisciplinárny odbor- psychologický, medicínsky, sociálny, spirituálny a filozofický. Všetky vymenované disciplíny zohrávajú nezastupiteľnú úlohu pri formovaní ľudskej psychiky, duše, osobnosti človeka a jeho prežívania, správania a zdravia. Spiritualita bude mať vždy problémy aj so súčasne jednostranne materialisticky vyprofilovanou západnou vedou. Aj tá, ako už bolo v predchádzajúcich kapitolách zmieňované, by mala rozšíriť pole svojho záujmu a paradigmy o oblasť spirituality a jej javy. Dosiahla by sa tak pluralita v poznávaní a jej jednotlivých metód a obsiahla by sa tak celá škála reality tak, ako ju chápe a zažíva väčšina ľudstva. Rozsiahle zmeny by mali nastať aj v spoločnosti. Fakt, že väčšina ľudí (a množstvo odborníkov, vedcov) je spirituálne orientovaná a má spirituálne zážitky, by sa malo odzrkadliť v tom, že popri medicíne by spoločnosť akceptovala a podporovala aj odlišné terapeutické koncepcie a systémy. Predovšetkým psychoterapeutickú, psychosomatickú a psychospirituálnu medicínu. Ľudia by si tak mohli pod dohľadom a s garanciou spoločnosti vybrať, akému terapeutickému systému pri liečbe ich telesných, psychických a duchovných problémov dajú prednosť. S touto pluralitou je samozrejme spojená aj pluralita v obsahu vzdelávania na základných, stredných a vysokých školách. Žiaci a študenti by mali na každej úrovni vzdelávania získať aj primerané psychologické, spirituálne a filozofické vzdelanie, ktoré sa z našich škôl a učebných osnov vytratilo a nahradilo sa jednostranným a redukcionistickým prírodovedným materialistickým vedeckým vzdelaním. Vyváženosť jedného i druhého je potrebná i v tomto smere a už na tejto základnej úrovni. Spirituálne vzdelávanie nie je možné zamieňať a nahrádzať náboženským vzdelávaním. To plní úplne iné úlohy a ciele.

Diagnostikovanie psychospirituálnej krízy

Psychospirituálna kríza je medzi psychiatrami, psychológmi a všeobecnými lekármi najčastejšie zamieňaná za schizofréniu, pretože majú mnoho identických znakov a prejavov. Napriek tomu ide o dve odlišné diagnózy, z ktorých jedna je duševnou poruchou a druhá duševnou poruchou nie je – je krízovou fázou pozitívneho psychospirituálneho transformačného procesu. Príčiny zamieňania schizofrénie so psychospirituálnou krízou sú rôzne: diagnostické ťažkosti, neinformovanosť, ale aj odborná a ideologická predpojatosť. Odborníci na psychospirituálnu krízu predpojatosť vysvetľujú týmito faktormi: **redukcionistickými, akademickými a ideologickými.**

1. Redukcionistické – etiológia psychóz a ostatných duševných porúch nie je jednoznačne odhalená. Existuje množstvo teórií, ktoré zdôrazňujú psychologický, biologický, genetický, mentálny, sociálny či duchovný aspekt príčin vzniku psychóz. Akademická medicína preferuje biologické teórie. Príčin je viacero. Na jednej strane preto, lebo sa historicky biologicko-prírodovedne definovala, tiež preto lebo tieto teórie podporujú farmaceutické spoločnosti, ktoré z toho

významne profitujú, a ktoré financujú väčšinu medicínskeho výskumu a teda si ho prispôsobujú k svojim potrebám, ale aj preto, lebo biologicky orientovaní vedci sú zväčša ateistického vierovyznania a napokon kvôli tomu, že model západnej medicíny je atomistický, symptomatický a redukcionistický. Aj keď mnoho odborníkov tieto skutočnosti kritizuje, nie je jednoduché ich zmeniť, pretože tvoria jeden systém, ktorý je navzájom strnulo poprepájaný a zmena jednej časti, jedného prvku by znamenala zrútenie celého systému. Toho sa mnoho ľudí obáva, aj keď tento krok bude skôr či neskôr nevyhnutný. Akademická medicína má dominantné postavenie vo sfére zdravotníctva a tak najviac ovplyvňuje celú spoločnosť, vzdelávanie, vedu a výskum. Redukcionistické myslenie a teórie aj keď nie sú dominantné v spoločnosti ako celku a ani v humanitných vedách, tak paradoxne v spoločnosti dominujú. Redukcionizmus redukuje realitu na biologicko-materialistickú podstatu. Medicína preto vytlačila psychológiu, spiritualitu a filozofiu zo svojich teórií a koncepcií. Tento teoretický prístup však už nemá opodstatnenie v modernej fyzike, ktorá tvorí základ vedy. Napriek tomu je zo zotrvačnosti a z dôvodu obavy z kolapsu celého systému udržiavaný pri živote. Redukcionizmus v medicíne sa potom prejavuje tak, že sú prijímané a podporované všetky teórie, výskumné projekty a ich výsledky, ktoré zdôrazňujú biologicko-materialistickú prioritu v medicíne a v duševnom zdraví. Naopak potláčané, ignorované, bagatelizované a zámerne spochybňované sú všetky teórie, výskumné projekty a ich výsledky, ktoré zdôrazňujú psychologické, spirituálne a filozofické priority v medicíne a duševnom zdraví. Model redukcionistickej terapeuticko-medicínskej a psychoterapie si v zásade všima len tie javy, poznatky a fenomény, ktoré sú v súlade s jeho koncepciou a odmieta tie, ktoré s ňou v súlade nie sú. Tak dochádza k mnohým skresleniam a deformáciám ako pri skúmaní, tak aj pri formovaní teórií a koncepcií, ako aj pri terapeutických modeloch. Keďže model psychospirituálnej krízy je psychologicko – spirituálny, akademická psychiatria a časť akademickej psychológie a jej produkty: všeobecní lekári, psychiatri a časť psychológov, koncept psychospirituálnej krízy odmieta, napriek tomu, že bola prijatá vo svete najrenomovanejšou Americkou asociáciou psychiatrov v DSM IV, ako aj mnohými psychologickými a psychoterapeutickými asociáciami.

- 2. Akademické** – lekári, psychiatri a psychológovia sú akademickými absolventmi škôl: medicíny a psychológie. V akademických, univerzitných pedagogických a výskumných štruktúrach ako aj akademickej študijnej literatúre prevažujú odborníci biologicky a materialisticky orientovaní. Táto skutočnosť je historicky podmienená, keďže v predchádzajúcich storočiach a desaťročiach dominovala newtonovsko-karteziánska vedecká paradigma, ktorej základom je biologicko-materialistická koncepcia. Až v posledných desaťročiach nastáva obrat v dôsledku už spomínaných nových vedeckých objavov vo fyzike, ale aj ďalších vedných disciplínach, avšak tento nový trend sa ešte nestačil významnejšie etablovať vo vzdelávacích kurikulumoch, vo výskume a v akademických publikáciách na univerzitách. Dané je to rôznymi faktormi. Teoretickú orientáciu fakulty určujú profesori a docenti. Títo rozhodujú o tom, kto ďalší bude profesor a docent. Logicky podporujú takých adeptov, ktorí zastávajú ich koncepčné a teoretické

pozície. Naopak tých ostatných nepodporujú a dokonca potláčajú. Z toho dôvodu sa na akademickej pôde udržiava jeden a ten istý, pôvodný, starý model a teoretické koncepcie. Uvedení profesori a docenti rovnako rozhodujú aj o tom, ktoré výskumné projekty podporia, a ktoré nie a aké študijné a vedecké publikácie sa budú na ich fakulte prezentovať, publikovať. Tak sa doslova konzervuje to, čo bolo pôvodné, aj keď to už nie je jediné alebo dokonca najprogresívnejšie. Tento systém funguje na celom svete, výraznejšie v malých krajinách, kde chýba základná konkurencia, a teda teoreticko-koncepčný boj. Ďalším dôvodom je fakt, že akýkoľvek koncept a proces zmeny naráža na psychologický odpor predovšetkým u ľudí starších, ktorí celý život pracovali v inej koncepcie – a títo starší ľudia sú predovšetkým profesori a docenti s rozhodujúcimi kompetenciami. Na jednej strane majú vžitú stereotypy tendenciu pretrvávajúť a na druhej strane by pedagógovia a odborníci, ktorí celý život presadzovali a pracovali v istom teoretickom koncepte, museli priznať, že ich práca, literárna tvorba, výuka a terapeutická činnosť bola v mnohých aspektoch pochybená, nedokonalá či dokonca chybná. K takémuto priznaniu a pripusteniu a tým aj zníženiu vlastnej profesionálnej hodnoty sa neodhodlá takmer žiadny odborník-psihiater, lekár, psychológ, vedec či pedagóg. To je ďalší významný faktor konzervácie starého, aj keď už neprogresívneho. Omnoho ľahšie a motivujúcejšie je pre týchto ľudí nekriticky a redukcionisticky zbierať argumenty a podporovať výskumy, ktoré posilujú ich teoretické koncepcie a oslabujú tie iné, nové teoretické koncepcie. Ako poukazuje významný historik vedy T. Kuhn¹⁷⁴, vedecký svet potláča všetky zásadné nové teórie, pretože ohrozujú základné názory prevažujúcej dovedajšej vedy, a preto proces zmeny vedeckých paradigiem prebieha niekoľko desaťročí a niekedy i dlhšie. Iný významný historik vedy Max Plank¹⁷⁵ konštatuje, že nová vedecká pravda sa v plnej miere presadí nie tým, že presvedčí svojich odborných protivníkov a ukáže im nové svetlo, ale skôr tak, že jej protivníci nakoniec vyumrú a vyrastie nová generácia, ktorej je nová pravda blízka.

Starší, pôvodní psychiatri a psychológovia na univerzitách, v nemocniciach, klinikách a poradniach sa pri konfrontácii s novými, odlišnými teoretickými koncepciami obávajú nielen zníženia vlastnej reputácie a hodnoty, ale aj ďalšej odbornej kompetencie a ekonomickej prosperity. Museli by sa učiť novým diagnostickým a terapeutickým postupom, čo v ich veku už zväčša nepripúšťajú a zároveň by sa ohrozila ich fundovanosť na svojich vedúcich pozíciách. Uvedení starší lekári, psychiatri a klinickí psychológovia zväčša zaúčajú a školí svojich mladších a začínajúcich kolegov, čo by ohrozilo aj tento ich status. Je preto pre nich jednoduchšie a bezpečnejšie nové, odlišné teoretické koncepcie, diagnostické a terapeutické metódy odmietajú, spochybňujú a potláčať.

- 3. Ideologické** – newtonovsko-karteziánska vedecká paradigma, ktorá stojí na materialistických a redukcionistických svetonázorových presvedčeniach, vo svojej podstate vylučuje duchovný vedecký svetonázor, duchovnú realitu, vedomie a bytie. Táto paradigma vo vede dominovala niekoľko posledných storočí, v dôsledku čoho vytvorila mohutný systém antiducha, ktorý je v presvedčeniach a

¹⁷⁴ Kuhn, T.: The Structure of Scientific Revolutions. University of Chicago Press, Chicago 1962.

¹⁷⁵ Plank, M.: Scientific Autobiography and Order Papers. Greenwood Press, Westport 1968.

v psychike väčšiny vedcov, praktických lekárov, psychiatrov a psychológov silne etablovaný. V tomto duchu títo odborníci vyrastali: vedecky pracovali, skúmali, vyučovali a publikovali. V tomto duchu sa vedecky etablovali – získali vedecké a odborné kvalifikácie. Táto skutočnosť pôsobí nesmiernou silou na udržiavanie ich pôvodných svetonázorových a odborných presvedčeníach. Nové objavy vedy v posledných desaťročiach na čele s modernou fyzikou, ktoré relativizujú materialistické a antiduchovné paradigmy a naopak vytvárajú vedecky teoretický, výskumný a empirický priestor pre rozvoj duchovných alebo nematerialistických paradigiem, preto narážajú na silné odmietanie, nevôľu, ktorá sa prejavuje viac emocionálne ako racionálne. Svetonázorové presvedčenia majú predovšetkým psychologicko-emocionálnu podstatu, sú základom pre budovanie systému istoty človeka a jeho miesta v živote. Ak sa človeku tieto základné psychologické istoty nabúrajú, spôsobuje mu to intenzívny stres, strach, frustráciu a úzkosť, čomu sa pochopiteľne bráni a to tým, že sa za všetkých dostupných možností snaží iracionálne a emocionálne brániť svoje psychické piliere istoty a poriadku. Vedec, psychiater či psychológ sa v týchto psychologicko-emocionálnych ľudských procesoch v ničom neodlišuje od ostatných ľudí. Preto sa správa iracionálne, emocionálne, nekonštruktívne a aj agresívne, ak sa mu jeho ideologické presvedčenia a psychické istoty spochybňujú – zo všetkých síl sa snaží uchovať si svoj systém viery – v tomto prípade materialistickej viery, ktorá mu dodáva potrebnú istotu pre odborný i osobný život. Mnoho psychiatrov a psychológov preto z uvedeného ideologického materialistického presvedčenia a viery odmieta kategóriu a teóriu psychospirituálnej krízy, pretože je postavená na odlišnom ideologickom základe ako je ich a zarputilo ju klasifikuje a lieči ako duševnú poruchu.

Duchovné prebudenie

Grof a Grofová ¹⁷⁶ konštatujú, že ak chceme porozumieť psychospirituálnej kríze musíme ju vidieť v širších súvislostiach duchovného prebudenia, ako spleť vývojový proces, ktorý nás vedie k vyspelejšiemu a zmysluplnejšiemu spôsobu života. V duchovnom prebudení dochádza k rozširovaniu a rozvíjaniu možností vedomia, ktoré sú človeku k dispozícii, a v ktorom je integrovaná inteligentná a tvorivá kozmická (spirituálna) energia. V tomto zmysle je duchovné prebudenie pohybom od individuálneho k nadosobnému, rozšírenému spôsobu vedomia a bytia. Jeho dôležitou súčasťou je zvyšujúce uvedomovanie si transcendentného a transpersonálneho rozmeru vo vlastnom živote a v univerzálnom bytí. Tento potenciál je prirodzený pre každého človeka.

Duchovné prebudenie môže prebiehať mierne a pomaly, ale môže nastať aj náhle a dramaticky v podobe hlbokého a zmeneného vnímania rôznych vnútorných a vonkajších javov každodenného života. Postupné a mierne duchovné prebudenie nastáva počas dlhého časového obdobia a človek si ho ani nemusí uvedomovať, pretože sa stáva integrálnou súčasťou jeho života a vývinu jeho osobnosti. Na

¹⁷⁶ Grof, S.- Grofová, Ch.: Nesnadné hľadanie vlastného ja. Chvojko nakladatelství. Praha 1999.

rozširovanie vedomia a spirituálne skutočnosti si postupne zvyká, a preto ich nemá väčší problém akceptovať, pochopiť a integrovať. Ku krízovej fáze zväčša dochádza aj pri tejto forme, ale kríza sa prejavuje mierne ako bežné psychické problémy a ťažkosti. Typické sú pritom skleslosť, depresívne stavy, náladovosť, pochybnosti o zmysle bytia, prehodnocovanie dovtedajších hodnôt a spôsobu života. Súvisia s hlbšími osobnostnými a duševnými zmenami, ktoré duchovné prebudenie prináša. Rýchle, nárazové a intenzívne duchovné prebudenie so sebou prináša dramatické a komplikované psychické stavy, ktoré nazývame psychospirituálnou krízou. Jedinec na takúto náhlu zmenu zväčša nie je dostatočne pripravený, a preto sa jej bráni, vyvoláva v ňom pochybnosti, nepochopenie a chaos. Zmeny ešte nie je schopný integrovať do svojej osobnosti a svojho života, a preto u neho dochádza k vážnejším psychicky poruchovým prejavom a procesom.

Grof ¹⁷⁷ uvádza rozdiel medzi duchovným prebudením a psychospirituálnou krízou nasledovne:

Duchovné prebudenie	Psychospirituálna kríza
Vnútorne zážitky sú premenlivé, mierne a je možné ich ľahko integrovať.	Vnútorne zážitky sú dynamické, nárazové a ťažko sa integrujú.
Nové duchovné vhľady sú vítané, žiaduce a široké.	Nové duchovné vhľady môžu byť niekedy i hrozivé.
Postupné integrovanie nových spirituálnych vhľadov do života.	Nezvládajúci príval spirituálnych zážitkov a vhľadov.
Pokojnú a zvládnuteľnú zážitky s energiou.	Zážitky-skúsenosti s energiou narušujú každodenný život.
Ľahké rozlíšenie medzi vnútornými a vonkajšími zážitkami, prechod z jedného do druhého.	Niekedy obtiažné rozlíšenie vnútorných a vonkajších zážitkov alebo ich simultánny prejav.
Ľahké začlenenie mimoriadnych stavov vedomia do každodenného života.	Mimoriadne stavy vedomia narušujú každodenný život.
Pomalá a postupná zmena v uvedomovaní si seba a vonkajšieho sveta.	Náhly a rýchly posun vo vnímaní seba a vonkajšieho sveta.
Nadšenie z vnútorných zážitkov-	Rozpoltenosť voči vnútorným zážitkom,

¹⁷⁷ Grof ,S.- Grofová,Ch.:Nesnadné hľadání vlastního já. Chvojko nakladatelství. Praha 1999.

skúseností, ochota a schopnosť s nimi spolupracovať.	ochota k odbornému vedeniu.
Prijatie zmeny. Ochota vzdať sa sebakontroly.	Odpor k zmene. Potreba sebakontroly.
Dôvera v prebiehajúci proces.	Nedôvera voči prebiehajúcemu procesu.
Náročné spirituálne zážitky-skúsenosti sú považované za príležitosť k zmene.	Náročné spirituálne zážitky-skúsenosti sú ničivé, často nevítané.
Pozitívne zážitky-skúsenosti sú považované za dar.	Pozitívne zážitky sú obtiažne prijímané, môžu byť aj bolestivé.
Menej častá potreba hovoriť o zážitkoch.	Častá a naliehaví potreba hovoriť o zážitkoch.
Vyberanie si kedy, ako a s kým bude o procese hovoriť.	Nevyberá si kedy, ako a s kým bude o procese hovoriť.

Duchovné – spirituálne prebudenie a psychospirituálna kríza tvoria jeden kompaktný celok, ktorý nie je vždy ľahké vzájomne odlíšiť. Aj keď duchovné prebudenie nemusí prerásť do krízy, psychospirituálnej kríze zväčša predchádza duchovné prebudenie. Oba stavy sa môžu vzájomne prelínať a kríza môže mať v jednotlivých vývinových fázach miernejšiu a inokedy dramatickejšiu formu. Prejavy krízy nemusia mať len psychickú symptomatiku, ale aj psychosociálnu, psychosomatickú a psychospirituálnu. Vždy závisí od osobnosti daného jedinca, spôsobu zvládania daného procesu, vonkajších okolností a formy krízy, resp. spirituálneho prebudenia ako sa bude kríza prejavovať.

Ludwig¹⁷⁸ uvádza pri mimoriadnych – rozšírených stavoch vedomia, ktoré sú súčasťou duchovného prebudenia i psychospirituálnej krízy desať charakteristických faktorov:

- zmeny v myslení
- zmeny časového prežívania
- strata pocitu kontroly a sebakontroly
- zmeny vo vyjadrovaní emócií
- zmeny v obraze tela
- zmeny v percepcii

¹⁷⁸ Ludwig, A.: Cognitive processes associated with spontaneous recovery from alcoholism. Journal of Studies on Alcohol, 46 (1), 53-8, 1985.

- posun vo vnímaní významu a významnosti
- pocit nekomunikovateľnosti zážitku niekomu, kto nemal podobnú skúsenosť
- pocit, ako by sme sa znovu narodili
- hypersugestibilita

Klinický psychológ a prof. D. Lukoff sa zdôveruje, že jeho vlastné skúsenosti s duchovným prebudením spojené s prežívaním mimozmyslového vnímania, vízií, tzv. bludov, archetypálnych obrazov, hlasov a podobnými prejavmi, mu pomohli nielen poznať a porozumieť vnútorným procesom, ktoré sa odohrávajú v človeku pri psychospirituálnom transformačnom procese, ale zároveň mu to pomohlo úspešne pracovať s ľuďmi s podobnými zážitkami a psychickými stavmi. „Duchovné prebudenie mi poskytlo archetypálny dar zraneného liečiteľa, ktorý mu dal schopnosť hlbšie sa spojiť s ľuďmi uzdravujúcimi sa z epizód duševnej nemoci.“¹⁷⁹ Zistil, že prepojenie duševnej poruchy so živou osobnou mytológiou je pre uzdravenie a osobnostný transformačný rast nevyhnutné. Zatiaľ čo mýty sú metaforami pre cesty do duše, psychóza je už samotnou skutočnou cestou do duše. Vedomie toho, že sme na duchovnej ceste sa stáva základom novej osobnej mytológie podporujúce osobnostné zrenie a duchovný rast.

Podobné osobné skúsenosti s duchovným otvorením sa, so zážitkami rozšíreného stavu vedomia, rôznymi mimoriadnymi mimozmyslovými zážitkami, ale aj prechodnými poruchami, ktoré tieto skúsenosti sprevádzajú, uvádzajú aj mnohí iní psychiatri a psychológovia. To významným spôsobom prispelo ku klinickému, výskumnému, diagnostickému, terapeutickému a teoretickému rozpracovaniu psychospirituálnej krízy a prehĺbeniu jeho poznania. Zároveň to korigovalo donedávna dominantné redukcionistické neurobiologické koncepcie nielen psychospirituálnej krízy, ale aj celého komplexu duševných porúch.

Duchovné osobnosti kresťanskej histórie, známy mystici ako Thomas Merton, Ignác z Loyoly, Teilhard de Chardin, Ján od Kríža a iní, ako aj súčasní teológovia a psychológovia Thomas Moore, Joan Borysenko a iní, opisujú duchovné prebudenie ako intenzívnu pozitívnu a sebarozvíjajúcu silu a pohyb, ktoré človeka vedú:¹⁸⁰

- od poruchy ku zdraviu
- od zúfalstva k spokojnosti
- od zmätku k odovzdaniu
- od konfliktu k súladu
- od sklamaní k povzbudeniu seba samého.

Pomoc pri duchovnom prebudení

Lukoff¹⁸¹ odporúča ľuďom, ktorí sa nachádzajú v procese duchovného otvorenia sa predovšetkým duchovnú podporu, ktorá by mala zahŕňať:

¹⁷⁹ Lukoff,D.: Duchovní cesta v procesu uzdravování. www. Diabasis.cz.

¹⁸⁰ In: Lukoff,D.: Duchovní cesta v procesu uzdravování. www. Diabasis.cz.

¹⁸¹ Lukoff,D.: The diagnosis of mystical experiences with psychotic features. Journal of transpersonal psychology.

- **vzdelávanie** – informovanie a poučovanie o duchovnej ceste ako procese uzdravovania a osobnostného rastu,
- **povzbudzovanie** – k účasti na duchovnej ceste, k pripojeniu sa k duchovným spoločenstvám a duchovných aktivít, ktoré sú v súlade s ich presvedčením, k nájdeniu si duchovného učiteľa,
- **nasmerovanie** – k vytváraniu si osobnej spirituality a jej pochopeniu pre osobný život daného človeka.

Lukoff na základe klinického pozorovania a výskumu v neuropsychiatrickom inštitúte Kalifornskej univerzity v Los Angeles a Camarillskej štátnej nemocnice zistil, že ak sú ľudia, ktorí prechádzajú duchovnou krízou ochotní rozprávať svoj vlastný príbeh, je to prvým krokom v integrovaní ich duševnej poruchy. Druhým krokom je to, ak rozpoznajú a porozumia symbolickému mytologickému obsahu svojich mimoriadnych zážitkov. Tretím nevyhnutným krokom k uzdraveniu, transformácii a osobnostnému rastu je prepojenie duševnej poruchy s osobnou mytológiou jedinca – teda s jeho predstavou o živote, ktorá formuje jeho pohľad na svet, utvára jeho očakávania a ovplyvňuje rozhodnutia v živote. Aby k takémuto funkčnému prepojeniu došlo, musí daná osobnosť urobiť mnohé revízie v osobnej mytológii, teda vo svojom živote a v pohľade na svet. To býva často problém, pretože aktuálne potreby, schopnosti a okolnosti danej osoby sú často v rozpore s mýtami, ktoré zažíva počas duševnej poruchy-krízy. Zážitky neobvyklej reality však k tomuto zosúladieniu významne napomáhajú. V priebehu psychózy je myseľ donútená odhaliť svoje najhlbšie, najintímnejšie pôsobenia, obrazy a štruktúry. Uzdravovaciemu, transformačnému a sebarozvíjajúcemu procesu napomáha, ak sa daný jedinec so zážitkami a s novým hlbokým poznaním podieľa s ostatnými ľuďmi. Ako keby išlo o odovzdávanie nádeje a inšpirácie ostatným ľuďom a takto sa uzatváral kruh energetického, duchovného spojenia sa ľudstva a vesmíru navzájom. Vynára sa tu hypotéza, že pre umelcov sú takýmito „spojeniami“ ich artefakty, pre psychoterapeutov ich terapia, pre duchovných učiteľov ich učenie, duchovné vedenie.

Grof a Grofová¹⁸² odporúčajú nasledovné činnosti, ktoré majú pozitívny účinok:

- počúvať evokatívnu hudbu a vyjadrovať svoje emócie a zážitky pomocou zvukov a pohybu,
- aktívne pracovať so svojimi snami – vnútorne i mytologicky skúmať ich význam a informačnú hodnotu, kreatívne snívať,
- vzdelávať sa v oblasti duchovných transformácií a kríz,
- praktikovať umelecké vyjadrenie,
- venovať sa sústredenej meditácii,

1985, 2, s.155- 181.

¹⁸² Grof, S. – Grof, C. (eds): Spiritual emergency. J.P.Tarcher. Los Angeles 1989.

- vytvoriť si jednoduché osobné rituály – pomáhajú prechádzať cez obtiažne štádiá transformačného procesu.

V prípade, že duchovné otvorenie do krízovej fázy s príznakmi duševných porúch, odporúčajú tieto činnosti:

- dočasné prerušenie aktívneho sebakúmania,
- dočasné prerušenie všetkých foriem duchovných cvičení,
- zmenu stravy – zastaviť pôst a očisťovaciu stravovaciu kúru, ak ju držíme, zaradiť do stravy glukózu ťažšie jedlá ako sú mäso, hutné obilniny, syr, mliečne výrobky, sladkosti, kávu,
- venovať sa veľmi jednoduchým a ukludňujúcim činnostiam,
- pravidelne prevádzať telesné cvičenia, pohyb a fyzickú prácu,
- holotropné dýchanie,
- dočasne sa presunúť do sociálne a personálne pokojného a prírodného prostredia.

Vančura uvádza ďalšie účinné nápomocné metódy:

- udržiavať citlivo primeraný kontakt, od očného až k dotykovému,
- potvrdiť danej osobe osobný priestor, ktorý nebude narušovaný,
- umožniť danej osobe katarziu a vysvetliť jej, čo sa s ňou na psychospirituálnej úrovni deje,
- kúpať sa v roztoku morskej soli, často sa sprchovať a potierať morskou soľou,
- tvorivo stvárniť, vyjadriť prebiehajúci proces.

Ak je jedinec, ktorý prechádza psychospirituálnou krízou svojimi zážitkami pohltený, je potrebná špecializovaná odborná pomoc. Psychiatricky sa táto fáza nazýva psychotickou poruchou, resp. akútnou psychotickou fázou. Vančura¹⁸³ upozorňuje na dôležitú zásadu prechodnej psychotickej fázy a to je akceptovanie tejto fázy, teda jej neutlmovanie (nanajvýš mierne utlmenie), jej facilitovanie a poskytnutie bezpečného rámca. „Ak je starostlivosť empatická a liečba šitá na mieru charakteristikám mimoriadnych stavov vedomia, máme nádej na to, že dočasná strata schopnosti Ja pojať zážitky bude zastavená a možnosť duchovného zrenia bude pokračovať.“ Dôležité je, upozorňuje ďalej Vančura, neliečiť symptómy, ktoré nás na poruchu len upozorňujú a tým nezastavovať tento proces a chápať akútny mimoriadny stav vedomia ako perspektívny a pozitívny. Čím je viac obrán, či už na strane okolia alebo vo vnútri daného jedinca, tým bude proces búrlivejší. Preto treba zvoliť takú terapeutickú stratégiu, aby sa mohol proces rozvinúť v chránenom a podpornom prostredí, s pomocou metód integrácie energií, vstupujúcich z univerzálneho pola vedomia a uvoľnenia psyché k ďalšiemu rozširovaniu.

¹⁸³ Vančura, M.: Psychospirituální krize. In: Vodáčková a kol. Krizová intervence. Portál, Praha 2002.

Odborníci na psychospirituálnu krízu z Americkej asociácie psychiatrov¹⁸⁴ pri tzv. akútnych psychotických fázach v zásade odporúčajú nasledovný postup:

- vylúčiť iné zdravotné komplikácie,
- spomaliť prebiehajúci proces – fyzickou aktivitou a cvičením, kontaktom s prírodou, prerušením duchovným aktivít a sebakúmania, zamedziť fascinovanie zážitkami,
- zaistiť bezpečie klienta a kontrolovaný kontakt s vonkajším svetom,
- v prípade nutnosti zabezpečiť rezidenčno-hospitalizačnú pomoc, ktorá zabezpečí pozitívny podporujúci rámec prebiehajúceho procesu, mimo psychiatrických liečební, pretože tie negatívne, rušivo pôsobia na proces,
- zabezpečiť somatickú pomoc - človek, ktorý prechádza psychospirituálnou krízou je ohrozený nedostatkom spánku, nedostatočnou výživou, nedostatočným príjmom tekutín, vitamínov a minerálov,
- pri hospitalizácii zabezpečiť dostatočný styk klienta s blízkymi osobami, ktoré pozitívne prijíma,
- v prípade mimoriadne dramatického prežívania a nebezpečného správania klienta, je účelná selektívna dočasná primeraná farmakoterapia (nižšie dávky), tak aby proces nebol zastavený, ale len utlmený.

Po odznení akútnej fázy odporúčajú:

- pracovať so zážitkami, zasadiť ich do širšieho spirituálneho rámca,
- vzdelávať sa v spirituálnej oblasti,
- primerane potrebe zmeniť životné a pracovné podmienky,
- pracovať so snami,
- vypracovať štruktúru bezpečia a hraníc,
- učiť sa rozumne kontrolovať sily, ktoré sa vynorujú z nevedomia (resp. zo spirituálneho, rozšíreného vedomia) namiesto ich potláčania,
- učiť sa rozpoznávať a asimilovať energiu z univerzálneho poľa vedomia, kolektívneho nevedomia,
- vedome pracovať s touto energiou tak, aby smerovala nie k zameraniu na seba, ale v prospech iných – to zabezpečuje, že touto energiou nebudeme pohltení,
- predchádzať inflácii Ja, teda jeho nafúknutiu a odmietaniu nevedomého, nového spirituálneho materiálu – odmietanie materiálu z nevedomia, resp. spirituálneho vedomia vedie k inflácii Ja, k duševným poruchám,
- pracovať so zážitkovými formami a sublimačnými technikami, ktoré pomôžu spracovať z nevedomia vystupujúcu agresívnu a výbojnú sexuálnu energiu,
- integrovať, syntetizovať a nanovo rekonštruovať osobnosť v súlade s novými vhl'admi, skúsenosťami, hodnotami a víziami.

¹⁸⁴ V publikácii na rôznych miestach citovaní.

Prejavy a príčiny psychospirituálnych porúch

D. Lukoff ¹⁸⁵, ktorý je spoluautor tejto kategórie v DSM IV, uvádza, že psychospirituálne problémy sú nepríjemné a obťažujúce, týkajúce sa vzťahu danej osoby k transcendentnému bytiu alebo spirituálnym silám. Táto nepatologická kategória sa môže prejavovať tromi rôznymi typmi:

- a) čisto náboženskými alebo duchovnými problémami,
- b) duševnými poruchami s náboženským alebo duchovným obsahom,
- c) psychoreligióznymi alebo psychospirituálnymi problémami, ktoré nie je možné zaradiť k duševným poruchám.

David Lukoff, Francis Lu a Robert Turner ¹⁸⁶, ktorí pripravili Americkej asociácii psychiatrov klinické údaje o tejto novej nepychotickej diagnostickej kategórii, konštatujú, že by sa malo v súvislosti so psychospirituálnou krízou:

- zlepšiť stanovovanie diagnózy, ak ide o stavy súvisiace so spiritualitou a religiozitou,
- zredukovať iatrogénne poškodenia, ktoré vyplývajú zo zlej diagnózy psychospirituálnych a psychoreligióznych problémov a kríz,
- zlepšiť starostlivosť o tieto problémy, krízy a stavy stimuláciou klinického výskumu,
- povzbudiť centrá klinického výcviku, výskumu a liečby akceptovať náboženské a duchovné dimenzie ľudskej existencie.

Vančura¹⁸⁷ usudzuje, že pri psychospirituálnej kríze dochádza k postupnému vysunutiu, alebo vymršteniu za hranice obvyklého vnímania toho, čo je reálne, resp. toho, čo sa pre nás stalo tzv. konsenzuálnou realitou, t.j. akousi dohodnutou realitou. V rámci psychospirituálnej transformácie a krízy je naše Ja pripravené vzdať sa starých vzorcov konsenzuálnej reality a prijať nové, a vtedy rozšírené vnímanie môže priniesť nové možnosti poznania seba samého a hlbšie poznanie vzťahov s ľuďmi a okolím. Tam, kde je Ja zamerané na udržanie a obranu starých vzorcov obvyklého správania a rolí, objavujú sa transformačné zmeny rýchle a dramaticky, úmerne sile, s akým sa im Ja bráni. Ja je dočasne zbavené svojej funkcie riadiť nás v zhode s dohodnutými pravidlami a zároveň to, čo bolo v nevedomí, vystupuje nekontrolovane do vedomia. Následkom toho dochádza ku kríze. Schopnosť vnímať krízu ako súčasť osobného vývoja je často viazaná na spôsob reakcie okolia. Tá môže dávať tomuto procesu - kríze patologizujúci alebo pozitívny rámec. Pozitívny rámec vytvára predpoklady, aby bol proces liečivý a transformačne úspešný.

¹⁸⁵ Lukoff, D.-Lu,F.-Turner,R.: Toward a more culturally sensitive DSM IV. Psychoreligious and psychospiritual problems. *Journal of nervous and mental disease.* 1992, 11, s. 673-682.

¹⁸⁶ Lukoff,D.-Lu,F.-Turner,R.: From spiritual emergency to spiritual problem. The transpersonal roots of the new DSM IV category. *Journal of the humanistic psychology.* 1998, 2, s.21-50.

¹⁸⁷ Vančura,M.: Psychospirituální krize. In: Vodáčková a kol. *Krizová intervence.* Portál, Praha 2002.

D. Darling¹⁸⁸ konštatuje, že to, čo pokladáme za reálne, resp. nereálne nemôžeme kategorizovať ako vedecký fakt, ale len ako odbornú a spoločenskú dohodu. Aj z toho dôvodu sú spory a rôzne pohľady, hypotézy medzi materialisticko - redukcionisticky orientovanými psychiatrami a psychológmi a holisticky alebo transpersonálne orientovanými psychiatrami a psychológmi o tom, čo klasifikovať ako normálny a čo ako patologický psychický, psychosomatický a psychosociálny prejav. Rozdiely v klasifikácii normality a patológie sú aj medzi západnou kultúrou a inými kultúrami, napr. východnou kultúrou, najmä v klasifikácie duševných porúch.

Odborníci uvádzajú, že na posúdenie funkcie Ja, teda toho, či v danom prípade ide o psychospirituálnu liečivú krízu, alebo psychopatologický schizofrénny proces, pomáha kritérium primeraného fungovania pred krízou. Predpokladá sa schopnosť nadviazania priateľských vzťahov, sexuálnych vzťahov, primeraná účasť na školskej dochádzke, vzdelávaní či na pracovnom procese. Predpokladá sa tiež neprítomnosť predchádzajúcej vážnej psychiatrickej histórie, pokiaľ samozrejme danej osobe nebola v minulosti chybné diagnostikovaná psychospirituálna kríza ako duševná choroba, čo sa často stáva. Ďalším predpokladom je neprítomnosť sebadeštruktívnych myšlienok a tendencií, alebo pokiaľ ich klient má, schopnosť o nich hovoriť a akceptovať bezpečnostné opatrenie.¹⁸⁹ Akútna – tzv. psychotická fáza psychospirituálnej krízy sa môže opakovať, zvlášť vtedy, keď danej osobe nebol poskytnutý pozitívny, podporný a facilitujúci rámec na priebeh tohto procesu, alebo ak sa ego danej osobe tomu priebehu intenzívne bráni. Proces transformácie býva často časovo rozvrstvený na niekoľko období.

Americký teológ a psychospirituálny poradca R. Repicky¹⁹⁰ konštatuje, že človeku je daná podvedomá túžba po duchovnej premene, avšak táto túžba prichádza do konfliktu s vedomým Ja, s egom, ktoré je neduchovnej podstaty. Individuálne Ja - ego má tendenciu uzavrieť sa do seba, ohraničiť a oddeliť sa od duchovnej podstaty bytia a rozvíjať sa v rámci seba samého. Duchovné Ja osobnosti, ako sprítomnená podstata všetkého, má zase opačnú tendenciu a tak vzniká medzi týmito tendenciami rozpor a vnútorný boj. Duchovná transformácia je procesom dospievania k mieru medzi týmito dvoma odlišnými tendenciami a to cez akceptovanie a sprítomnenie úlohy duchovného a individuálneho v živote človeka. Pri transformácii individuálne Ja, ego, prijíma úlohu duchovna ako svojej možnosti a danosti etablovať sa na tej úrovni a funkcie, ktorá mu prináleží, teda ktorá mu je daná prírodou či transcendentnom.

Jung psychospirituálny proces nazýva stotožnením sa s centrom svojho bytia (Selbst), ktorý je duchovnej povahy. Jeho súčasťou je vyvažovanie polarít osobnosti, teda prijímanie predtým odmietanej a potlačovanej temnej stránky osobnosti. Následne Selbst priraduje egu jemu prislúchajúcu úlohu a funkciu. Toto sa neodohráva bez ťažkého vnútorného boja, ktorý sa v človeku sprítomňuje psychickými a duchovnými krízami. Obsah nevedomia sa sprítomňuje vo vedomí, čo na jednej strane umožňuje transformáciu, ale na druhej strane vyvoláva krízu a môže

¹⁸⁸ Darling, D.: Hľadanie duše. Slovenský spisovateľ, Bratislava 1997.

¹⁸⁹ Vančura, M.: Za hranicami bežnej zkušenosti. www.diabasis.cz.

¹⁹⁰ Repicky, R.A.: Jungovský typológia a kresťanská spiritualita. In: Moore, R.L. /ed./: C.G.Jung a kresťanská spiritualita. Portál, Praha 1998, s. 148-160.

vyústiť aj do prechodných psychotických stavov. Jung toto nebezpečie vysvetľuje tým, že neriadené Ja môže smerovať k inflácii ega a tým vyústiť v psychózu.

Replicky hovorí, že náboženský zážitok konverzie bude vždy sprevádzaný erupciou inferiórnej funkcie¹⁹¹, ktorá odhaľuje rozpoltenosť človeka. Prejav aspektu inferiórnej funkcie je na duchovnej ceste najdôležitejší, pretože všetky funkcie v človeku sa v rukách krehkej psychiky môžu stať buď životodárnymi alebo ničivými, podľa toho, či je naša psychika v rovnováhe alebo nie. Inferiórne funkcie ako kompenzačný faktor psychickej štruktúry pomáha udržiavať rovnováhu medzi sebaaprečovaním a sebaodceňovaním. Táto rovnováha je nevyhnutná pre psychospirituálny rast a vývoj.

Psychospirituálne krízové prejavy

Spektrum prejavov je mimoriadne bohaté a rozmanité. Rôzni jedinci môžu pritom prežívať dosť odlišné stavy a zážitky. Uvádzaní odborníci klasifikujú tieto časté prejavy:

1. **Emočné** – silná radosť, vzrušenie a prežívanie lásky. Intenzívny príjemný pocit zo zjednocovania sa. Zmeny nálad, krátkodobý strach a obava z obsahu prežívania, stres, náhle prívaly emócií, krik, plač, spievanie.
2. **Fyzické** – svalová tenzia až trasenie, pocity dusenia, nespavosť, nepríjemný pocit vlastnej nemohúcnosti.
3. **Duševné** – neobvyklé myšlienkové procesy. Náhle pochopenia vecí a udalosti, ich hlbinné a transcendentné významy. Zmätok z obsahov prežitkov, pochybnosti intelektuálneho a metafyzického rázu. Sluchové a zrakové halucinácie, záplava jasného svetla a energie, pestrá škála vnútorne vnímaných zvukov a zážitkov, intuícia, jasnovidnosť.
4. **Psychotické** – inkoherencia, rozvoľnenie asociácií, tzv. bludy a halucinácie (psychiatrický model), dezorganizované správanie.
5. **Biografické** – zážitky spojené so životným osudom jedinca od narodenia po súčasnosť (choroby, traumy, smrť blízkych osôb, konflikty vo vzťahoch, frustrácie a iné).
6. **Perinatálne** - zážitky spojené s procesom psychologickéj smrti a znovuzrodenia (jedinec získava duchovný náhľad nad smrťou, existenciou, životnými hodnotami).
7. **Transpersonálne, duchovné** – zmenené stavy vnímania, vízie, stotožnenie sa s inými ľuďmi, celým ľudstvom, so zvieratami, rastlinami, vesmírom. Vhľad do psychiky zvierat a ľudí. Mystické otvorenie sa, komunikácia s Bohom, s duchovnými sprievodcami, mytologickými bytosťami, démonmi. Extrasenzorické prejavy ako sú: telepatia, cítenie a videnie budúcnosti a iné, mimotelové zážitky, zážitky z minulých životov a podobne.

¹⁹¹ protikladná, potlačená psychická funkcia osobnosti

Spúšťacie mechanizmy psychospirituálnej krízy

Vančura¹⁹² uvádza, že pri posudzovaní (diagnostikovaní) daných jedincov sa nám môžu, ale aj nemusia podariť ich nájsť a identifikovať. Spúšťací mechanizmus naznačuje, že daná osoba je na udalosť psychospirituálnej krízy vnútorne pripravená, a že tento mechanizmus naštartuje, spustí krízový proces. Charakter spúšťáča môže byť ku kríze indiferentný. „Obraz krízy odráža napr.tendencie kompenzovať potreby nenasýtené v detstve, alebo zraniteľnosť získanú v perinatálnom období života atď. Inokedy sa môžeme stretnúť s udalosťou alebo sériou udalostí, ktoré kríze dajú určitú podobu. Prítomnosť rozlíšiteľných spúšťacích mechanizmov však nie je podmienkou diagnózy psychospirituálnej krízy.“

Odborníci uvádzajú tieto najčastejšie spúšťáče:¹⁹³

- spontánne objavenie príznakov z vnútorného zdroja,
- ohrozenie života (závažná nemoc, nehoda, operácia a pod.),
- extrémna fyzická záťaž, spánková deprivácia,
- perinatálne udalosti (pôrod, spontánny potrat, interrupcia a pod.),
- silné sexuálne zážitky,
- silné emočné prežívania (napr. strata blízkej osoby, partnerský rozchod, traumatizácia a pod.),
- séria životných nezdarov,
- intenzívne meditačné praktiky, alebo iné duchovné praktiky, systematické prevádzanie duchovných praktík, ktorých cieľom je aktivizovať spirituálnu energiu,
- také užitie psychedelických látok, ktoré nerešpektuje dobrý „set a seting“, teda súbor faktorov, ktoré zahŕňajú primeranú prípravu a očakávanie na strane jedinca a prípravu bezpečného prostredia,
- náhla strata obvyklej štruktúry života a pravidiel a nemožnosť ju nahradiť niečím iným,
- kombinácia ktorýchkoľvek týchto faktorov.

V súvislosti so „setom“ a „settingom“ Vančura upozorňuje, že sú súčasťou každého vstupu do mimoriadnych stavov vedomia, a že akékoľvek odchýlky môžu mať dôsledky, ktoré nie je možné konzistentne predpovedať.

¹⁹² Vančura, M.: Psychospirituální krize. In: Vodáčková a kol. Krizová intervence. Portál, Praha 2002.

¹⁹³ Vančura, M.: Za hranicemi běžné zkušenosti. www.diabasis.cz.

2.3. Odlíšenie psychospirituálnej krízy od duševnej nemoci

Silvester Sawicki

Odlíšiť duševnú nemoc od psychospirituálnej krízy môže byť niekedy problémom, pretože majú veľa identických symptómov. Duchovné dozrievanie sa len málokedy zaobíde bez krízových vývojových fáz, zvlášť, ak dospeje do transformačného stupňa, v ktorom sa odohráva množstvo obzvlášť náročných psychických procesov, symbolických duševno-duchovných iniciácií, mytologických ritualizácií a vnútorne konfliktných stavov predznamenujúcich prechod z jednej úrovni vedomia do inej – rozšírenej úrovni vedomia a kvalitatívne nižšej úrovni bytia do vyššej úrovni. Takýto proces a prechod býva zákonite vnútorne rozporuplný, bolestivý, plný obáv, strachu, protichodných tendencií, ale aj očakávaní nového, radosti a hlbkej vnútornej túžby po zmene. Komplikovaný a bolestivý je každý proces vývinovej zmeny, či už ide o pubertu, adolescenciu alebo inú vývinovú krízu. Aj v týchto prípadoch sú prejavy daných kríz u jednotlivcov dosť odlišné, a to v závislosti od charakteristík danej osobnosti, jeho pripravenosti na vývinový prechod a reakcií okolia. Psychospirituálna vývinová kríza sa od ostatných kríz zásadne odlišuje v tom, že vedomie človeka je zahltené množstvom iracionálneho - archetypálneho, symbolického, mytologického a iného, nespracovaného duševného - materiálu z nevedomia, čo prechodne spôsobuje vážne narušenie duševnej rovnováhy a integrity osobnosti. Archetypálny a mytologický materiál je svojou podstatou a charakterom pre ľudský mozog nepochopiteľný, bizarný, vyvolávajúci pocit a presvedčenie o jeho neskutočnosti, nemožnosti a patologickosti. To všetko spôsobuje, že okolie daného jedinca, ale aj odborníci na duševné zdravie sa domnievajú, že daný človek trpí vážnou duševnou poruchou. Takýto záver je však nepochopením psychospirituálneho transformačného procesu a pre daného jedinca škodlivý. Spochybňovaním jeho duševného zdravia, pochopiteľne zvýrazňujeme aj jeho vlastné obavy, neistotu a prechodný mentálny chaos, ktoré sú súčasťou transformácie.

Psychospirituálnemu transformačnému vývinovému stupňu nedospieva každý človek. Z veľkej časti je to spôsobené dominanciou vedeckého materialistického svetonázoru v našej západnej kultúre, čo má za následok, že ľudia stratili kontakt s transcendentnou dimenziou svojej osobnosti a života. Preto len málo ľudí je vedome a nevedome motivovaných dospieť do tohto vývinového štádia. Predpokladom pre duchovnú transformáciu je prienik do rozšírených (duchovných) dimenzií vedomia, teda do oblasti transcendentna. V tomto rozšírenom vedomí dochádza ku kontaktom s duchovnou dimenziou bytia, so spirituálnou realitou, ktorá leží za hranicami bežného vedomia, za hranicami mozgu. Bežné vedomie a javy, ktoré sa v ňom nachádzajú sú produktom nášho mozgu, naproti tomu transcendentno je prejavom skutočnej reality, teda reality, ktorá nie je deformovaná a tvorená našimi zmyslami a mozgom. Ide o realitu, ktorá nepodlieha časovým a priestorovým obmedzeniam, v zmysle teórie relativity a kvantovej fyziky, teda zjednodušene povedané, ide o večnú realitu, tak ako je charakterizovaná rôznymi náboženskými

systémami. Z opísaného dôvodu logicky vyplýva, že človek môže mať kontakt s touto realitou, duchovnou dimenziou len vtedy, ak prekročí hranice mozgu, čo znamená prekročiť hranice bežného fyzického vedomia. Na tomto predpoklade stojí aj nepsychotická kategória DSM IV – psychospirituálna kríza¹⁹⁴ – Americkej asociácie psychiatrov.

Mimoriadne, rozšírené vedomie človeku umožňuje disponovať aj mimoriadnymi, rozšírenými psychickými kvalitami, schopnosťami, ako sú telepatia, rôzne parapsychologické javy, energetická (intuitívna) komunikácia s neživými a duchovnými bytosťami, zvieratami, rastlinami a pod. Mnohé tieto mimoriadne schopnosti sú vysvetľované presunom za hranice fyzického priestoru a času, do kvantovej dimenzii časopriestoru, kde platia iné (kvantové) fyzikálne zákonitosti. Vo všeobecnosti sú však tieto fenomény vedecky málo prebádané. Predovšetkým je to kvôli predsudkom a materialistickému vierovyznaniu tzv. akademickej vedeckej obce. Psychologicky je tento nezaujem o nezaujatý výskum spirituálnych, parapsychologických fenoménov vysvetľovaný pôsobením ego v osobnosti človeka. Ego, ktoré je racionálnej podstaty sa bráni prenikaniu iracionálnych - spirituálnych dimenzií do oblasti vedomia, pretože to oslabuje jeho dominantnú pozíciu. Tzv. akademická veda je postavená na racionálnom základe, je teda logické, že racionalizmus dominuje u ľudí, ktorí sa rozhodli vede profesionálne venovať. Psychologicky teda vedome i nevedome potláčajú svoje iracionálne – spirituálne Ja, čo sa prejavuje ignorovaním, bagatelizovaním a zámerným, zaujatým, redukcionistickým prístupom k spiritualite. Mnoho vedcov, ktorí sa venujú spiritualite a jej fenoménom, selektívne zbierajú len tie fakty a výskumné údaje, ktoré potvrdzujú ich materialistické presvedčenie a psychologickú ego stabilitu – dominanciu a ignorujú alebo neobjektívne spochybňujú tie ostatné. Niektorí vedci v snahe uspokojiť svoje zneistené ego, materialistické vierovyznanie a profesionálnu pozíciu (vedci, ktorí po celý život presadzovali materializmus, sa cítia profesionálne ohrození možnosťou vedeckého uznania spirituality) zachádzajú až tak ďaleko, že neobjektívne organizujú svoje výskumy tak, aby im vyšli výsledky, ktoré potvrdia ich antiiracionálne hypotézy. Dominancia racionality v celej západnej kultúre súvisí aj materiálnymi a psychickými pôžitkami, ktoré racionalistická veda prináša. Tieto pôžitky sú tak lákavé, že im je len ťažko odolať. Aj to je jeden z dôvodov dominancie racionalizmu vo vede. Hodnoty iracionalizmu, teda spirituality vedú k striedmosti a to ako v oblasti materiálnych statkov, tak aj v oblasti ľudských vášní a ostatných psychických pôžitkov. V západnej kultúre sa preto stali málo obľúbené. V tomto smere však pôsobia aj ďalšie faktory, ktoré ale už nebudem rozoberať, pretože priamo nesúvisia s danou témou. Faktom zostáva, že iracionalita – spiritualita, podobne ako iné potlačené psychické kvality, sa v nejakej forme dostávajú na povrch, teda do vedomia človeka a ovplyvňujú jeho osobnosť. Takýmto spontánnym prejavom sú aj niektoré formy psychospirituálnej krízy.

Osoby, u ktorých sa spiritualita takto spontánne prejaví, sa predovšetkým v dôsledku uvedených kultúrnych – racionálnych faktorov dostávajú do vnútorne konfliktnej situácie. Racionálna časť ich Ja – ego, bojuje s iracionálnou časťou –

¹⁹⁴ Ide o skrátené a v odbornej literatúre častejšie používané pomenovanie kategórie, ktorá v DSM IV znie Náboženský alebo spirituálny problém.

duchovnou dimenziou osobnosti. To vyvoláva duševnú krízu, narušovanie fungovania a integrity osobnosti. Čím je tento vnútorný boj intenzívnejší, tým dramatickejšie sú symptómy, čo sa navonok prejavuje ako dočasná duševná porucha. Duchovné procesy takto pôsobia na psychickú a následne aj somatickú a neurobiologickú oblasť. Somaticky sa prejavuje poruchami spánku, dietetickými poruchami, fyzickým trasom a podobne. Neurobiologicky sa prejavuje predovšetkým chemickými zmenami v organizme, predovšetkým fungovaním dopamínoserotonového systému v mozgu. Táto skutočnosť často vedie k chybným diagnózam, ktoré patologizujú prirodzený psychospirituálny krízový proces a jeho mylné označovanie ako schizofrénie.

Terminologicky je potrebné objasniť občasné označovanie psychospirituálnej krízy dočasnou duševnou poruchou. V predchádzajúcich častiach som uviedol, že podľa odborníkov na psychospirituálnu krízu (špecializovaných psychiatrov, psychológov a psychoterapeutov) a Americkej asociácie psychiatrov (DSM IV), táto kategória nie je duševnou poruchou. Napriek tomu sa v literatúre aj u uvedených odborníkov stretne s označením: „prechodná duševná porucha“, „sebaozdravná duševná porucha“, „sebarozvíjajúca duševná porucha“, „tzv. duševná porucha“, „navonok sa prejavujúca ako duševná porucha“ a podobne. Táto terminologická nejasnosť a protirečivosť je daná tým, že psychospirituálna kríza sa symptomaticky sčasti prejavuje ako duševná porucha (schizofrénia) – teda u daných jedincov v určitej prechodnej vývinovo-transformačnej fáze dochádza k rôznym narušeniam normálnych psychických a somatických funkcií, prežívania a správania sa. Napríklad prežívajú veľmi intenzívne obavy, intenzívnu psychickú bolesť, majú problémy s orientáciou v čase a priestore, s vyhodnocovaním správania sa ľudí, s vyhodnocovaním vnútorných zážitkov, s vyhodnocovaním fyzického nebezpečia, s predimenzovaním svojim reálnych schopností a možností, s poruchami spánku, s dietetickými poruchami, s dehydratáciou, s etickým správaním a podobne. Toto reálne narušenie ich psychických funkcií, prežívania a správania však na rozdiel od schizofrénie a iných skutočných duševných porúch nie je zapríčinené psychologickými a neurobiologickými patologickými procesmi organizmu – osobnosti, ale je zapríčinené veľkou psychologickou obťažnosťou, náročnosťou a protichodnosťou inak zdravých, pozitívnych a sebarozvíjajúcich transformačných spirituálnych procesov. Napriek uvedenému, v jednom i druhom prípade dochádza k narušeniu normálnych duševných a neurobiologických funkcií, prežívaniu a správaniu sa. Je preto obťažne terminologicky odlíšiť tieto dve protistojače duševné poruchy: v jednom prípade ide etiologicky o patológiu a v druhom o pozitívne sebarozvíjanie. V jednom prípade je patologická prognóza a v druhom prípade zdravá, sebarozvíjajúca prognóza. Logicky by sme tú druhú, teda pozitívnu, sebarozvíjajúcu duševnú poruchu, duševnou poruchou nazývať nemali. Odborne sa však v literatúre ešte terminologicky neustálilo, nedohodlo ako túto pozitívnu duševnú poruchu odlišne nazývať. Z pohľadu psychiatrie a psychológie ide v prípade psychospirituálnej krízy na jednej strane o mladú odbornú kategóriu (podľa DSM platnú až od roku 1994) a na druhej strane si odlíšenie týchto dvoch kategórií vyžaduje aj mnoho teoretických a diagnostických praktických zmien, čo je vždy veľmi náročný a dlhodobý proces. Musíme sa teda zatiaľ vysťahovať s tým, že pozitívnu

a sebarozvíjajúcu duševnú poruchu zapríčinenú psychospirituálnou transformáciou osobnosti budeme odlišovať od duševnej poruchy zapríčinennej patologickými procesmi organizmu a osobnosti podľa kontextu napísaného (povedaného) prípadne podľa označení: tzv. duševná porucha, sebarozvíjajúca duševná porucha, pozitívna duševná porucha, navonok sa prejavujúca ako duševná porucha, dočasná duševná porucha a podobne. Odlišnosť jednej a druhej kategórie duševných porúch je aj v tom, že tá patologická má vážnu dlhodobú prognózu a tá pozitívna je len prechodná, teda vyskytujúca sa v časovo ohraničenom období, zväčša niekoľkých (najčastejšie 4-8) týždňov. Psychospirituálny transformačný proces je rozčlenený do niekoľkých fázových úsekov, preto sa jeho sprievodná pozitívna duševná porucha v jednotlivých fázach transformácie opakuje. Teda v jednom i druhom prípade dochádza k relapsom psychotických fáz. Psychotické relapsy (tzv. psychotické relapsy, pozitívne psychotické relapsy) psychospirituálnej krízy sú dostatočne objasnené – vyplývajú z veľkej náročnosti a komplikovanosti transformačného procesu, ktorý preto prebieha v niekoľkých fázach. Pri každej fáze dochádza k istej, v danom období psychicky únosnej, zásadnej zmene osobnosti, ktorá sa následne musí vnútorne a psychosociálne integrovať a stabilizovať. Až po tomto procese (časovo individuálne veľmi rozdielnom) môže dôjsť k ďalšej transformačnej fáze. Obdobná postupnosť a identická symptomatickosť spirituálnych transformačných procesov je odborníkmi podrobne opisovaná aj v obrovskom množstve náboženských spisoch na celom svete pri mystickej transformácii tamojších náboženských osobností – mystikov, vrátane známych kresťanských mystikov. Rovnako ich nájdeme v nespočetnej literatúre východných kultúr pri opise transformácii jogínov, lámov a iných duchovne orientovaných osobností, ako aj v antropologickej literatúre pri opisovaní transformácie šamanov vo všetkých pôvodných prírodných kultúrach na celom svete. Prečo dochádza k psychotickým relapsom pri skutočných – patologických duševných poruchách nie sú dostatočne objasnené.

Spornou otázkou medzi materialistickými (ateistickými) a psychospirituálne orientovanými psychiatrami a psychológmi je aj objasnenie a diagnostikovanie mimoriadnych psychických stavov, zážitkov a schopností, ktoré uvádzajú ľudia pri psychospirituálnej kríze (transformácii). Materialisticky orientovaní odborníci s ateistickým vierovyznaním apriori popierajú možnosť zažívania spirituálnych stavov vedomia a s nimi spojenými spirituálnymi (parapsychologickými) fenoménmi. Tieto zážitky a prejavy pokladajú za patologické a označujú ich ako bludy, paranoju, halucinácie a podobne. Medzi inými, to vyplýva z ich ateistického vierovyznania a racionalistického presvedčenia. Naopak, psychospirituálne orientovaní odborníci a odborníci s duchovných vierovyznaním, takéto mimoriadne stavy vedomia a mimoriadne psychické fenomény pokladajú za možné a reálne. Teda pokladajú ich za prejavy rozšíreného stavu vedomia a oslobodenia sa od obmedzujúcich a redukujúcich vplyvov zmyslových orgánov a mozgovej činnosti. Často ich prirovnávajú ku kvantovej realite tak, ako ju opisuje moderná fyzika. Kvalitatívny rozdiel medzi týmito fundamentálne odlišujúcimi sa odborníkmi je v tom, že materialisticky a ateisticky orientovaní odborníci posudzujú stavy a fenomény, ktoré sami nikdy osobne nezažili. Teda posudzujú ich len nepriamo, na základe odvodených teoretických koncepcií. Naproti tomu, psychospirituálne a duchovne

orientovaní odborníci tieto mimoriadne stavy a fenomény posudzujú nielen nepriamo, na základe teoretických koncepcií (odlišných ako v prvom prípade), ale aj na základe vlastných skúseností s rozšírenými stavmi vedomia a psychospirituálnymi (parapsychologickými, mimozmyslovými, duchovnými) fenoménmi.

Vzhľadom k tomu, že pri psychospirituálnej kríze sa prejavujú spirituálne, psychologické a neurobiologické symptómy, je potrebné, aby duševné stavy s touto symptomatikou súčasne posudzovali vždy odborníci z uvedených oblastí. Neurobiologické symptómy posudzuje psychiater, psychologické symptómy psychológ (psychoterapeut) a spirituálne symptómy psychospirituálny terapeut. Výsledok posudzovania musí byť konsezuálny, teda nie je možné, aby jednostranne rozhodol niekto z danej trojice odborníkov a rovnako nie je objektívne možné, aby symptómy posudzoval len jeden z uvedených odborníkov. Z uvedeného vyplýva, že je nutné zmeniť súčasnú prax, kedy vo veľkej väčšine prípadov rozhoduje o diagnóze len psychiater bez konzultácie a konsenzu so psychológom a psychospirituálnym terapeutom. Takáto zmena by mala byť predmetom záujmu a konania nielen medicíny, pretože tá logicky môže posudzovať daný problém len jednostranne zo svojej pozície, ale musí byť iniciovaná a legislatívne upravená na spoločensko-politickej úrovni, pri rovnocennej intervencii psychiatrov, psychológov a psychospirituálnych liečiteľov. Ideálnou by bolo, aby psychospirituálnu symptomatiku posudzovali odborníci so súčasnou riadnou psychologickou, psychoterapeutickou, psychiatrickou a psychospirituálnou kvalifikáciou. Aby to bolo možné, je potrebné urobiť flexibilné zmeny pri dosahovaní týchto kvalifikácií. V súčasnosti, predovšetkým na Slovensku je dosahovanie takejto multikvalifikácie administratívne a profesne obštruované a znemožňované. Absolvent alebo študent psychológie na Slovensku nemôže získať kvalifikáciu len z oblasti psychiatrie (musí študovať celú medicínu, čo nadbytočné) a takúto kvalifikáciu nemôže získať dištančne. Rovnako je to aj so získavaním psychologickéj kvalifikácie. Psychoterapeutická kvalifikácia s dokonca nedá dosiahnuť na akademickej pôde. Rovnako sa tu nedá dosiahnuť ani psychospirituálna kvalifikácia. Tú je možné získať len v niektorých psychoterapeutických výcvikoch v zahraničí (zameraných na psychospirituálne aspekty osobnosti). Naviac, kvalifikácia, napr. v oblasti východnej medicíny a psychoterapie nie je uznávaná štátnymi orgánmi, napr. ministerstvom zdravotníctva a podobne. To sú vážne nedostatky, ktoré znemožňujú seriózne a interdisciplinárne diagnostikovať a liečiť duševné poruchy, resp. tzv. duševné poruchy, ktoré majú psychospirituálnu symptomatiku a sú prejavom psychospirituálnej transformácie.

Pri posudzovaní duševnej poruchy, pri ktorej sa vyskytujú aj psychospirituálne symptómy, je potrebné skúmať, či symptómy majú duchovný rozmer a prognózu alebo nie. Takéto skúmanie je obtiažne keď sa jedinec v procese psychospirituálnej krízy nachádza v tzv. akútnej psychotickej fáze. Ide o špecifický stav rozšíreného vedomia, kedy je jedinec plne pohltý mytologickým, transpersonálnym a transcendentným materiálom a v dôsledku toho s ním nie je možné nadviazať normálny kontakt a spoluprácu. Do identického akútneho psychotického stavu sa dostávajú aj duševné choré osoby so schizofréniou, ale napríklad aj ľudia

v experimentálnych psychózach či v drogových abúzoach. Vo všetkých týchto prípadoch sa aj tieto osoby dostávajú do špecifických rozšírených stavoch vedomia, kedy prestávajú mať kontrolu nad svojim prežívaním a správaním. Aj v týchto stavoch je rozdiel len v tom, čo zapríčinilo tento ich stav a kam sa bude vyvíjať. V prípade psychospirituálnej krízy je príčinou dočasne nezvládnutá psychospirituálna transformácia a prognóza je v týchto prípadoch takmer vždy pozitívna – danú osobu psychotický atak posilní a zmení v žiadanom smere. V prípadoch drogového abúzu sú príčinou psychotického ataku halucinogénne drogy a prognóza býva tiež pozitívna – po odznení pôsobenia drogy sa daný jedinec dostáva do normálneho fungovania, ale bez kvalitatívnej osobnostnej zmeny. Rovnaká situácia je pri experimentálnych psychózach. No a pri schizofrénii je príčinou psychotického ataku duševná porucha, teda patologické zmeny v organizme a osobnosti. Prognóza v týchto prípadoch býva komplikovaná, často negatívna alebo aspoň dlhodobo negatívna, avšak s možnou nápravou pri aplikovaní psychoterapeutickej, príp.medikamentóznej liečbe. Z uvedeného vyplýva, že pri psychotickom ataku, počas jeho pôsobenia nie je možné rozlíšiť o aký druh ide, čo ho spôsobilo a akú bude mať prognózu. Jediná možnosť je preto, aby osoby, u ktorých nie je známa predchádzajúca anamnéza, neboli invazívne – psychiatricky liečení, teda predovšetkým antipsychotickými liekmi a elektrokonvúlnou terapiou. Tieto osoby by mali byť len hospitalizáciou chránené pred tým, aby sebe alebo iným neublížili, mali by byť pozorované a prípadne by im mali byť ich symptómy primerane utlmované. Podobný postup odporúča aj Americká asociácia psychiatrov v DSM IV. Dôraz by mal byť kladený na primeranosť intervencie, pretože necitlivé a násilné zaobchádzanie s nimi, môže vážne narušiť ich prípadný psychospirituálny transformačný proces a ich psychiku. Až po odznení akútnej psychotickej fázy, keď už sú schopní primeraného kontaktu a spolupráce a keď ovládajú svoje správanie a prežívanie, je možné u týchto osôb skúmať príčiny ich psychotického ataku a tak aj prognózovať ďalší vývoj. V prípade, že v rozhovoroch s nimi môžeme jasne určiť, že sa dané osoby vážne zaoberajú spirituálnou tematikou, že samy svoj stav odvodzujú z psychospirituálneho transformačného procesu, že dokážu svoj stav primerane zhodnotiť a zároveň pred psychotickým atakom neprežívali vážnejšie psychické traumy alebo iné vážnejšie psychické poruchy, môžeme konštatovať, že v ich prípadoch nejde o duševné ochorenie - schizofréniu, ale psychospirituálnu krízu.

Pre účinnejšie posúdenie psychospirituálnej krízy a jej odlíšenie od duševnej nemoci odporúčajú transpersonálne (psychospirituálne) orientovaní psychiatri a psychológovia svojim kolegom výcviky zamerané na metódy práce s rozšírenými stavmi vedomia. Odborník, ktorý aktívne narába s rozšírenými stavmi vedomia má uľahčenú diagnostickú i terapeutickú prácu. V súvislosti s prístupom k akútnym psychotickým fázam Vančura¹⁹⁵ uvádza, že „menšiu chybu zrejme urobíme, keď otvoríme možnosť vnímať príznaky v pozitívnom rámci niekomu, o kom neskôr zistíme, že prechádza schizofrénnym procesom, než keď patologizujeme niekoho, kto prechádza psychospirituálnou krízou.“ Vančura zdôrazňuje potrebu vytvorenia bezpečného pozitívneho rámcu pre daných jedincov, teda citlivého, akceptujúceho a

¹⁹⁵ Vančura,M.: Za hranicemi běžné zkušenosti. www.diabasis.cz.

neinvazívneho prístupu k nim. Grof odporúča aj podávanie slabších trankvilizérov, ktoré primerane utlmenia akútne prejavy. Treba mať na pamäti, že v prípade psychospirituálnej krízy, aj keď sú symptómy sebeviac búrlivé a nekontrolovateľné, majú svoj hlboký význam v duchovnej transformácii, a preto daný jedinec potrebuje v plnom vedomí prejsť aj touto fázou - len tak mu prinesie cielený účinok. Vhodné je aj podávanie hypnotík, pretože jedinec môže byť svojimi zážitkami tak pohltý, že má problém s primeraným spánkom. Dôležitú starostlivosť je treba venovať aj dehydratácii s dostatočnej výžive daných jedincov, pretože v tomto psychicky obzvlášť náročnom akútnom stave tieto stránky zanedbávajú.

Pozitívny rámec pre psychospirituálnu krízu je podmienený aj v ochote akceptovať, ako to uvádza Vančura, možnosť „mať nenormálne zážitky“, ale pritom zostať normálny. Vančura uvádza, že sa nachádzame v chýlostivej situácii, keď tzv. „nenormálne zážitky“, teda mimoriadne, spirituálne zážitky prerastajú do krízy a my musíme rozlíšiť medzi benígnou a malígnou formou tohto procesu. S výnimkou ľudí v akútnom štádiu mánie je väčšina tých, ktorí sa prvýkrát dostanú do psychotického mimoriadneho stavu vedomia, vystrašená a popletená z prudkosti zmien, ktoré sa v ich vedomí odohrávajú. Nepoznáme totiž spoľahlivý mechanizmus, ako rozoznať, či mimoriadny stav vedomia pôjde smerom benígneho alebo malígneho vývoja. Z toho dôvodu by sme si mali nechať dostatočný časový priestor na pozorovanie rozvoja v rámci diferenciálne diagnostického procesu.

Etiológia schizofrénie a mystických zážitkov

Schizofrénia je duševnou nemocou a akademickou (biologicky orientovanou) psychiatriou je charakterizovaná¹⁹⁶:

- **poruchami vnímania** – predovšetkým psychosenzorickými poruchami a rozličnými parestéziami,
- **ilúziami** – akustickými a telesnými,
- **halucináciami** – akustickými, osobitne imperatívnymi, séglasovými a intrapsychickými, bývajú bizarné a vytvárajú mozaiku patologických vnemov a predstáv,
- **poruchami myslenia** – jej dynamiky, štruktúrno-obsahovými a globálnymi poruchami, prejavujú sa ako spomalené myslenie, zárazy myslenia, paralogické myslenie, porucha koherencie myslenia, roztrieštené a agramatické vyjadrovanie, dezorganizovanej a nelogickej reči, tangencionálne myslenie, či uvoľnením asociácií, časté sú autisticko-dereistické i pseudofilozofické myslenie,
- **bludmi** – sú fixované, nemajú racionálny dôkaz, sú bizarné, majú charakter prenasledovania, velikášstva, paranoje, žiarliverectva a vzťahovačnosti, môžu mať psychický i somatický prejav,

¹⁹⁶ Kafka, J. a kol.: Psychiatria. Osveta. Martin 1998.

- **poruchami emotivity** – emotívna otupenosť, deprivácia vyšších citov, neadekvátnosť citov, afektívna ambivalencia, afektívna labilita a hypertýmia, apatia,
- **poruchami správania** – dominujú pudové prejavy, odmietanie potravy, bulímia a polyfágia, automutilačné prejavy, hypersexuálne správanie alebo nezáujem o sex, ambitendencia, poruchy vôľovej činnosti, poruchy psychomotoriky, katatonické poruchy,
- **poruchami vedomia** – poruchy uvedomovania si seba samého a okolia, rozdvojené vedomie, chorobný narcizmus, autizmus, poruchy reči a písma, inkohorentnosť, schizofázia, poruchy pozornosti, derealizácia, depersonalizácia,
- **poruchami integrity** – rozpojenie a súčasne fragmentárne spojenie jednotlivých zložiek osobnosti.

Etiológia schizofrénie nie je doposiaľ uspokojivo vysvetlená, preto existuje mnoho jej teórií a definícií. Akademická psychiatria hovorí o genetických, morfológických, biochemických a neuroendokrínologických faktoroch pri vzniku schizofrénie. Opisuje mnoho druhoch schizofrénie akými sú paranoidná, hebefrenická, katatonická, simplexná forma a iné. Priebeh jednotlivých foriem schizofrénie môže byť individuálne odlišný. Vyskytuje sa epizodický, reminentný, periodický, malígny, chronický stacionárny, chronický progredientný priebeh a niekedy i siucidálny. Hlavnými primárnymi liečebnými metódami akademickej psychiatrie je antipsychotická (neuroleptická) liečba, elektrokonvulzia (elektrošoky), sekundárne dopĺňaná sociálnou rehabilitáciou a psychoterapiou.

Okrem biologickej etiológie schizofrénie existujú aj psychodynamické, psychosociálne a psychospirituálne teórie. Tie ju charakterizujú podstatne odlišne. Zdôrazňujú jej psychodynamickú, psychosociálnu a psychospirituálnu podstatu. Neurobiologické zmeny v organizme, predovšetkým v činnosti mozgu vysvetľujú ako dôsledok, a teda nie ako príčiny vzniku schizofrénie, a preto neurobiologické zmeny – symptómy pokladajú za sekundárne. V tomto zmysle indikujú aj terapiu tejto poruchy.

Psychosociálne teórie zdôrazňujú v etiológii a terapii predovšetkým poruchy v sociálnej štruktúre vzťahov a komunikácie predovšetkým v rodine, ktoré sa vyvíjajú od detstva. Psychodynamické teórie zdôrazňujú poruchy v štruktúre a dynamike osobnosti, často psychoticky predisponovanej osobnosti. Psychospirituálne teórie kladú dôraz na poruchy vzťahu jedinca k duchovným aspektom svojej osobnosti a na nepripravenosť jedinca zvládať archetypálne obsahy kolektívneho nevedomia, resp. spirituálne obsahy rozšíreného duchovného vedomia.

Psychologizujúce teórie schizofrénie hovoria o psychologickom zrútení sa osobnosti ako reakcie na neznesiteľnú intrapsychickú a interpersonálnu situáciu. Roland H. Laing a Harry S. Sullivan hovoria o schizofrénii ako o vývinovej kríze. Konštatujú, že podstata psychopatologických symptómov schizofrénie nepramení z nerealistických a iluzórnych porúch činnosti mozgu, ale sú prejavom rozšíreného stavu vedomia, v ktorom daní jedinci získavajú nové poznanie a skúsenosti, ktoré ich pri správnom vedení môžu priviesť k osobnostnému rastu. Podobnú teóriu presadzujú

aj niektorí ďalší psychiatri a psychológovia reprezentujú psychologické a spirituálne modely psychózy a špeciálne schizofrénie.¹⁹⁷ Jung hovorí, že schizofrénne symptómy sú len zdanlivo nelogické, bizarné a nezmyselné. Hlbšou, empatickou a symbolickou analýzou týchto prejavov sa možno dopracovať k psychologicky zdôvodniteľnému, interpretovateľnému a zmysluplnému správaniu a prežívaniu schizofrenikov, čo potom umožňuje ich dobre psychologicky ovplyvniť, teda vyliečiť. K podobnému klinickému záveru dospelo mnoho psychiatrov a psychológov, medzi inými aj medzinárodne uznávaná česká odborníčka na schizofréniu a jej terapiu prof. Eva Syřišťová, ktorá bola pri psychoterapii schizofrénie mimoriadne úspešná. Psychiatri, prof. M.H.Erikson a prof. Jay Halay¹⁹⁸ hovoria, že schizofrénia ako aj iné duševné poruchy sú sociálne vytvorenými symptómami, ktoré reprezentujú nevyslovenú dohodu medzi ľuďmi, najčastejšie vo vnútri rodiny alebo partnerského vzťahu, ktorá v rámci vzťahov medzi ľuďmi slúži na mnohé účely, vrátane ich ochrany. Ak ide o symptóm dieťaťa alebo adolescenta, rodičia odolávajú zlepšeniu symptómu a adolescent je voči zlepšeniu rezistentný dovedy, pokiaľ sa nezrealizujú kroky, ktoré by upravili situáciu v rodine. Terapia veľmi pravdepodobne neuspeje „pokiaľ sa bude snažiť stabilizovať situáciu a adolescenta hospitalizuje alebo mu predpíše lieky. Naopak, veľmi pravdepodobne uspeje, pokiaľ sa bude zameriavať na celú rodinu a spôsobí u adolescenta posun z rodiny smerom k normálnej životnej situácii a pritom ponechá dieťa naďalej ako súčasť rodiny.“ Tento terapeutický prístup je obdobne platný aj v prípade keď sa takto rodinne zosobnený symptóm vyskytuje u dospelého člena rodiny alebo jedného z rodičov.

Jung¹⁹⁹ schizofréniu vysvetľoval ako poruchu rovnováhy medzi vedomím a nevedomím, pri ktorom v dôsledku vnútorného konfliktu nevedomie násilne preniká do vedomia. Vedomie odmieta obsahy nevedomia, ktoré v dôsledku toho strácajú kontakt s duševným celkom a vo vedomí osobnosti vzniká niekoľko autonómnych a fragmentálnych subjektov – komplexov. Duša už nie je riadená zjednocujúcim celkom, ale autonómny komplexmi – schizofrenik je ovládaný ako keby niekoľkými Ja. Obsahy nevedomia majú archetypálny charakter, teda sú mytologickým vyjadrením histórie ľudstva a vesmíru a majú tiež charakter kolektívneho nevedomia, teda toho sveta, ktorý existuje mimo hmotnú realitu nám známeho fyzického sveta. Jung zistil, že obrazy a hlasy, ktoré vnímajú schizofrenici nie sú ich výmyslami a iluzórnymi produktmi patologicky fungujúceho mozgu, ale sú to skutočné vnemy a zážitky kolektívneho nevedomia, ktoré majú podobnú podstatu ako sny. Svoje tvrdenia dokazoval klinickým a antropologickým výskumom. Porovnávaním vnímania, myslenia, prežívania a správania príslušníkov kmeňových prírodných kultúr, ktoré skúmal v rôznych častiach sveta so stavmi experimentálnych psychóz, klasických psychóz a hlbokých meditatívnych stavov. Vo všetkých uvedených prípadoch zistil, že prežívanie, správanie, vnímanie a myslenie skúmaných osôb bolo veľmi podobné až identické. Historickým knižným komparatívnym a analytickým skúmaním tiež podrobil mystikov rôznych kultúr a zistil u nich obdobné symptómy – prejavy, ako u schizofrenikov, či jogínov alebo

¹⁹⁷ Laing, R.H., Sullivan, S.H.: In: Benda, J.: *Mystika a schizofrénie*. 2000, s.46.

¹⁹⁸ J.Haley: *Neobvyklá psychoterapie Milтона H.Ericksona*. Triton, Praha 2003.

¹⁹⁹ Jung, C.G.: *Duše moderného človeka*. Atlantis, Brno 1994.

kmeňových šamanov. Podrobil podrobnej analýze mytológie rôznych kultúr a pomocou konštruktívno syntetickej metódy dokázal dôveryhodne interpretovať symbolický jazyk toho, čo zažívajú schizofrenici, mystici či šamani. Vo všetkých prípadoch dospel k dokázateľnému záveru, že obsah ich zážitkov je zmysluplný, logický a vedie k istému cieľu. Tieto zistenia využíval pri psychoterapii schizofrenie a v ich liečbe bol veľmi úspešný, čo doložil množstvom podrobným klinickým štúdiám.

Jungiánsky psychoanalytik John Beebe²⁰⁰ k tomu dodáva: „Zážitok psychotického šialenstva je prinajmenšom volaním na symbolickú výpravu. Psychotické onemocnenie privádza jedinca k témam, konfliktom a riešeniam, s ktorými je možné sa stretnúť v náboženských, duchovných, filozofických i umeleckých dejinách ľudstva. Je podivuhodné, kam až taká príhoda môže dosiahnuť.“

Lukoff konštatuje, že systém duševného zdravia prechádza v USA tichou revolúciou. Spiritualita je postupne začleňovaná do starostlivosti o duševné zdravie. Vysokú kreditibilitu má dvanásťstupňový psychospirituálny liečebný program, ktorý je úspešný hlavne pri liečbe bipolárnej poruchy a schizofrenie, ale aj iných vážnych duševných porúch. Predstavuje to úplne nový vývoj v oblasti terapie duševných porúch.

Jerome Stack, ktorý za 25 rokov pôsobenia katolíckeho kaplána v štátnej nemocnici v Norvalku v Kalifornii pozoroval, že mnoho ľudí s duševnými poruchami majú úplne autentické a bezozbytku uveriteľné náboženské zážitky. Zistil, že ich skúsenosť božského, duchovného je zdravá a životodárna. Zdôrazňuje, že je treba uvážene rozlišovať medzi takýmito skúsenosťami a zážitkami, avšak zároveň je dôležité nedomnievať sa, že isté mimoriadne druhy náboženskej, duchovnej skúsenosti a stavov sú jednoducho súčasťou nemoci.²⁰¹ S podobnými skúsenosťami a zisteniami sa zdôveruje mnoho duchovných pastorov, ktorí pôsobia v nemocniciach, psychiatrických zariadeniach, príp. poskytujú duchovnú pomoc ľuďom s duševnými a duchovnými problémami mimo zdravotnícke zariadenia.

Uznávaným priekopníkom psychoterapie schizofrenie a iných psychóz je americký psychológ a psychoanalytik J.W.Perry²⁰². Aj on ju chápe ako fázu samoliečebného transformačného procesu. Schizofreniu vysvetľuje nasledovne: „V dôsledku aktivizácie nevedomia a zrútenia ega je vedomie premožené hlbšími úrovňami psyché a jedinec sa ocitá v psychickom stave úplne odlišnom od jeho okolia. Je ponorený do sveta mýtu. Cíti sa náhle izolovaný, pretože nenachádza pochopenie na strane tých, ktorí sú okolo neho. Strach z tejto premoženosti a izolácie spôsobuje vlnu paniky, ktorá ho uvádza do tiesnivého stiahnutia sa. Jeho emócie už nie sú spojené s bežnými vecami, ale upadajú do starostí a obrovských obtiaží s vnútorným svetom mýtov a obrazov.“ (s.8) Perry bludné predstavy schizofrenikov interpretoval ako metaforické vyjadrenie ich emočných stavov, ktoré majú pre nich hlboký i keď vnútorne skrytý význam. Zistil, že témy, ktoré prežívajú schizofrenici sa u väčšiny prípadov pozoruhodne zhodujú, opakujú a vyjadrujú postupný proces vnútornej obnovy. Fascinujúco vývinovo i tematicky takmer identický proces obnovy

²⁰⁰ Beebe, J.(ed): C.G.Jung. Aspects of the Masculine. Princeton University Press, Princeton 1989.

²⁰¹ Stack, J.: Spirituality is not the Same as religion. The Journal Spirituality, Volume 8, Issue 4, California.

²⁰² Perry, J.W.: The far side of madness. Englewood Cliffs, Prentice Hall 1974.

objavil v náboženských obradoch starovekého Blízkeho východu. Táto až detailná podobnosť nemôže byť náhodná, preto sa domnieva, že u schizofrenikov ide o aktivizáciu prastarého mytologického duchovného procesu obnovy. Perry hovorí, že schizofrénny proces obnovy vzniká v dôsledku vyrovnania sa jedinca s frustrujúcim prostredím, v ktorom jedinec vyrastal, a v ktorom matkina láska bola podmieňovaná nesplniteľnými očakávaniami. Vtedy sa vytvoril základ prepsychotickej osobnosti. Nestabilná psychická situácia jedinca, plná nereálnosti a úzkosti vyúsťuje do pokusu o archetypálny proces obnovy, teda uzdravenia. Schizofrenickú poruchu nespôsobuje to, že sa jedinec ocitá v archetypálnom svete kolektívneho nevedomia – teda to, že sa u neho aktualizujú symptómy typické pre schizofréniu, ale neobratný a nevedomý spôsob akým prepsychotické ego s tými obrazmi a zážitkami nakladá. Ego miesto toho, aby sa nechalo týmito archetypálnymi obrazmi a procesmi viesť a poučiť (tak ako to predpokladá duchovná obnova osobnosti praktikovaná celé tisícročia vo všetkých kultúrach), sa s nimi identifikuje, čím dochádza k inflácii ega. Perry konštatuje, že táto reakcia je dôsledkom toho, že západná kultúra už nepozná mytologické a duchovné obsahy a významy transformačných procesov osobnosti. V dôsledku toho sa k tomuto samoliečebnému archetypálnemu procesu obnovy stavia nechápavo a odmietavo sociálne okolie jedinca ako aj psychiatria či psychológia, čím sa stavajú paradoxne významnými schizofrenogennými faktormi. Perry zdôrazňuje, že schizofrénny proces predstavuje prirodzenú i keď búrlivú (v prípadne akútnej fázy) reakciu psyché na prepsychotickú situáciu jedinca, s cieľom jej liečby a obnovy. Úlohou terapeuta by malo byť tento proces podporiť a nie utlmať. Pri poskytnutí primeranej podpory, vysvetlenia, chráneného prostredia a rád, ako s týmito procesmi zaobchádzať a ako ich integrovať, môže terapeut klientovi úspešne napomôcť prejsť týmto hĺbkovým samoliečiacim schizofrénnym procesom.

Perry konštatuje, že schizofrénny transformačný proces a psychospirituálny transformačný proces je vo svojej podstate totožný, rozdiel je len v tom, akým spôsobom jedinec reaguje na obsahy a zážitky tohto procesu. U osoby prechádzajúcou psychospirituálnym procesom nedochádza k inflácii nevedomia. Rozdiel je aj v tom, že tieto osoby proces prijímajú viac-menej pozitívne, majú k nemu väčšiu dôveru a menej často, resp. v menšej miere sa identifikujú s obsahmi kolektívneho nevedomia. A napokon proces vedie k hlbším duchovným premenám. Podobný názor zdieľajú aj mnohí iní odborníci.

Julian Silverman²⁰³ porovnáva priebeh šamanskej iniciačnej krízy (*šamanská nemoc- predchádza dozrievaniu mimoriadnych spirituálnych a liečiteľských schopností šamana, ktoré ho klasifikujú vo svojej kultúre na výkon povolania šamana*) a akútnej fázy schizofrénie základného typu (reaktívne schizofrénie, napr. hebefrénna, katatónna a pod.) Zistil, že vo všetkých symptómoch sa tieto dve krízy zhodujú. Zásadný rozdiel našiel len v tom, ako k danej kríze pristupuje ich sociálne okolie. V prírodných kmeňových kultúrach je na rozdiel od našej západnej kultúre tento stav prijímaný, podporovaný a budúcemu transformujúcemu sa šamanovi je poskytnuté adekvátne prostredie, v ktorom kríza môže bezpečne a nerušene prebehnúť.

²⁰³ Silverman, J.: Shamans and acute schizophrenia. American anthropologist, 1967, 69, s.21-31.

Kenneth Wapnick²⁰⁴ pozoroval veľkú podobnosť krízy mystickej (psychospirituálnej) transformácie a schizofrenickej krízy, ale aj dôležité rozdiely. Za najdôležitejšie pokladá to, že mystik (alebo osoba prechádzajúca psychospirituálnou krízou) sa pre svoju cestu vedome alebo podvedome rozhoduje, čím jeho schopnosť tolerovať a spracovať mimoriadne psychické stavy a obrazy postupne rastie. Schizofrenik pred svojou psychickou a sociálnou realitou uniká, vnútorný spirituálny svet mu je útočiskom pred vonkajším fyzickým svetom, v ktorom nedokáže existovať. Preto sa ani nesnaží napredovať v transformáciách, akceptovať, spracovať a integrovať svoje mimoriadne zážitky a obrazy. Nemá vnútorné predpoklady – prípravu, aby tieto zážitky a stavy spracoval a integroval.

Edward M. Podvoll²⁰⁵ klinickým pozorovaním mystickej (psychospirituálnej) krízy a schizofrénie odhalil výrazné podobnosti, na základe ktorých dospel k záveru, že mystická cesta i psychóza sú nutne spojené procesy. Obe začínajú zmeneným stavom vedomia, pri ktorých logické a analytické myslenie stráca svoju dominanciu a ich zážitky prekračujú hranice individuálnej skúsenosti. Osoba prechádzajúca mystickou cestou však pozorne skúma pravosť a význam svojich zážitkov, kdežto psychotik si na zmenených stavoch vedomia vytvára istý druh závislosti. Psychózu prežíva ako úľavu pred bolestivým prepsychotickým svetom, a preto sa v podstate nechce uzdraviť. Psychóza však je pokusom psyché riešiť svoju predchádzajúcu bezvýhodiskovú psychickú situáciu radikálnou transformáciou ego, Ja. Terapeutickou úlohou by preto nemalo byť predčasne vrátiť psychotika do prepsychotického stavu, ale skôr ho facilitovať na psychotickej ceste skrz zánik starého Ja (mystická resp. symbolická smrť) k vzniku a rastu nového, transformovaného Ja.

Podľa Raymonda Prince²⁰⁶ existuje medzi mimoriadnym náboženským zážitkom a psychózou plynulý prechod. Vo väčšine prípadov spôsobuje mystický zážitok v živote jedinca významnú pozitívnu zmenu. Niekedy takýto zážitok môže spôsobiť rozsiahlu dočasnú psychologickú dezintegráciu a neschopnosť života v sociálnom svete. Ak tento transformačný mechanizmus zlyhá, môže dospieť k chronickej psychóze. V takomto prípade ide o neúspešný pokus organizmu, psychiky riešiť svoju životnú situáciu, čo sa stáva len zriedkakedy. Funkciou psychózy je rozbiť staré ego a jeho maladaptívne obrany a znovu ho integrovať, už ako adaptívnejšie a rozvinutejšie, čo je prežívané ako znovuzrodenie. Táto reintegrácia môže niekedy kvôli osobnostným defektom zostať deformovaná, alebo môže dozrieť k získaniu nových vysokých kvalít, ktoré sa prejavujú v rôznych oblastiach: nábožensko-duchovných, spoločenských, umeleckých a pod.

Ronald K. Bullis²⁰⁷ pokladá za dôležité citlivo odlišovať mystické zážitky od psychotických porúch a rozdielne pri nich intervenovať. Pre mystickú cestu je podľa neho charakteristická duševná vyrovnanosť, súcit, schopnosť odpúšťať, túžba pomáhať druhým a tiež zmysel pre humor. V rámci tohto procesu však prichádzajú štádiá, ktoré sú extrémne a nevyvážené. V týchto štádiách je potrebná pomoc pri integrácii vízií, hlasov, depresí, dezintegrácii, zúfalstva, nebezpečím pohltienia

²⁰⁴ Wapnick, K.: Mysticism and schizophrenia. *Journal of transpersonal psychology*, 1969, 1, s. 49-67.

²⁰⁵ Podvoll, E.M.: Psychosis and the mystic path. *Psychoanalytic review*, 1979, 4, s. 571-590.

²⁰⁶ Prince, R.: Religious experience and psychosis. *Journal of altered states of consciousness*. 1979, 5, s. 167-181.

²⁰⁷ Bullis, R.K.: Psychotherapists and the mystical process. *Journal of the contemporary psychotherapy*. 1992, 1, s. 43-49.

vnútornými zážitkami a podobne. Dôležité je zasadzovanie zážitkov do psychologického, sociálneho a duchovného kontextu.

Stifler s kolektívom spolupracovníkov²⁰⁸ skúmali psychologickými osobnostnými testmi tri skupiny ľudí: kontemplatívnych mníchov, psychotikov a bežných ľudí bez psychotických príznakov a spirituálneho praktikovania. Výsledky ukázali, že medzi psychotikmi a kontemplatívnymi osobami existuje rozdiel v osobnostnej zrelosti: sú viac otvorenejší, flexibilnejší, uvoľnenejší a ich osobnosť je integrovanejšia.

DIFERENCIÁLNE DIAGNOSTICKÉ KRITÉRIÁ

David Lukoff²⁰⁹, ktorý sa podieľal na vypracovaní psychospirituálnej krízy ako novej nepsychotickej kategórie v DSM IV, navrhol pre ňu tieto diagnostické kritériá:

I. Prítomnosť charakteristických znakov mystického zážitku. Charakteristickými rysmi mystického

zážitku sú extatická nálada, pocit novo získaného poznania, zmeny vnímania.

Bludy, pokiaľ sú

prítomné, majú v prípade mystických zážitkov s psychotickými rysmi mytologické alebo archetypálne

témy. U mystických zážitkov sa podľa Lukoffa neobjavujú poruchy myslenia a reči.

II. Prítomnosť symptómov predpovedajúcich pravdepodobný pozitívny výsledok psychotickej epizódy.

Pre odhad musia byť podľa Lukoffa splnené aspoň dve z nasledujúcich kritérií:

- Dobré fungovanie pred vypuknutím epizódy – schopnosť nadväzovať priateľské a intímne vzťahy, primerané výsledky v škole alebo v práci.
- Akútny počiatok symptómov v priebehu obdobia troch mesiacov alebo menej.
- Stresujúci zážitok ako spúšťač psychotickej epizódy – napr. smrť blízkej osoby, strata zamestnania, prechod do inej školy, práce, presťahovanie, skončenie partnerského vzťahu a podobne.
- Pozitívny a vyzvedajúci postoj k zážitkom – predovšetkým po skončení akútnej psychotickej epizódy

III. Relatívne nízke riziko nebezpečného alebo samovražedného správania.

V prípade, splnení týchto kritérií, podpora pozitívneho potenciálu mystických zážitkov vedie podľa Lukoffa v relatívne krátkej dobe k vymiznutiu psychotických príznakov a môže prispieť k osobnostnému rastu.

²⁰⁸ Stifler, K.R.- Greer, J.- Sneek, W.- Dovenmuhle, R.: An empirical investigation of the discriminability of reported mystical experiences among religious contemplatives, psychotic inpatients, and normal adults. *Journal for the scientific study of religion*, 4, s. 366-372, 1993.

²⁰⁹ Lukoff, D.: The diagnosis of mystical experiences with psychotic features. *Journal of transpersonal psychology*. 1985, 2, s.155- 181. Profesor psychologie na Saybrook univerzite v San Franciscu, spoluautor diagnostickej kategórie DSM V.

Psychotická epizóda psychospirituálnej krízy so sebou takmer vždy prináša isté riziko nebezpečného správania. Je to preto, lebo daná osoba sa nachádza v rozšírenom stave vedomia, v ktorom vníma podnety z univerzálneho pola vedomia priamo a neredukovane. Vníma teda aj tie podnety, ktoré v bežnom stave vedomia nevnímame. V bežnom stave sú naše podnety redukované a menené našimi zmyslovými orgánmi a spracovaním mozgu. Naše zmyslové orgány, navyiac, dokážu prijímať len časť zo spektra podnetov, ktoré sa nachádzajú v univerzálnom poli vedomia – realitu teda vnímame výrazne redukovane a skreslene. Takéto redukovanie a skreslenie prekračujeme v rozšírených stavoch vedomia. Osoba, ktorá sa potom permanentne nachádza v rozšírenom stave vedomia – napr. pri psychospirituálnej kríze, vníma bežné predmety, osoby a ostatné podnety z okolia inak – neredukovane, neskreslene, pravdepodobne i viacdimenzionálne – viacrozmerovo, čo v nej môže vyvolávať chaos, ale napríklad aj pocit ohrozenia. To je dané tým, že na takéto neredukované a viacrozmerové vnímanie nie je zvyknutá, nevie ich teda primerane spracovať a navyiac do nich vkladá aj svoje predchádzajúce skúsenosti a zážitky z bežného stavu vedomia, podvedomé túžby, emócie a podobne, ktoré predtým vedome regulovala, ale teraz ich už regulovať nedokáže. Obavy a chaos, ktoré pritom prežíva spôsobujú, že do vnímaných objektov vkladá aj fantazijné predstavy vytvárané myslou, čím sa vytvárajú nepredvídateľné obrazy a situácie. Navyiac je vedomie týchto ľudí pohltené rôznymi mytologickými a archetypálnymi obrazmi, z ktorých pokiaľ nepozná ich význam a nie je na ne pripravená, môže mať tiež strach a obavy. V dôsledku toho všetkého sú reakcie danej osoby ťažko predvídateľné a môžu byť aj nebezpečné, v každom prípade sú však neprimerané. Konanie týchto osôb však nie je suicidálne, pretože na to nemajú vnútorný psychologický dôvod – neprežívajú traumatické depresívne stavy. Nie je ani samovoľne agresívne, pretože ich osobnosť nie je patologicky narušená. Môžu však v dôsledku uvedeného zle odhadnúť situáciu a napríklad reagovať tak, že sa zrania, prípadne si aj inak vážnejšie ublížia. Rovnako z dôvodu subjektívne prežívaného ohrozenia, môžu reagovať obranne agresívne. Z toho dôvodu je potrebné, aby sa znížil príjem vonkajších podnetov danej osoby a aby bola pod fyzickou kontrolou. Teda, aby bola v chránenom a v jednoduchom rovnakom prostredí, v kontakte so známymi ľuďmi – tie pre ňu vytvárajú pocit istoty a bezpečia a obklopená prírodou – príroda na ne pôsobí upokojujúco a uvoľňujúco. Naopak, prostredie modernej techniky ako sú autá, budovy, televízia, reprodukováná hudba a podobne, pôsobia na ne rušivo. Takéto chránené a jednoduché prírodné prostredie pre tieto osoby treba vybudovať.

Je možné, že naše obavy z reagovania týchto osôb sú predimenzované. Keďže naše vnímanie je redukované a skreslené, vnímame inak ako dané osoby a ich správanie sa nám potom zdá nelogické, nezmyselné a aj nebezpečné. Skutočnú nebezpečnosť konania týchto osôb by bolo potrebné seriózne vedecky preskúmať, pretože v tomto smere máme málo empirických výskumov a klinických štúdií. Manipulujúce, neakceptujúce, nechápajúce, násilné a inak invazívne opatrenia voči týmto osobám, ktoré sú bežné v tradičnom psychiatrickom prostredí, pochopiteľne vyvolávajú obranne agresívne reakcie u týchto ľudí. Takéto agresívne správanie musíme preto pokladať len za primeranú a normálnu obranu s cieľom uchovať si

slobodu a samostatnosť. Na týchto ľudí nemôžeme pôsobiť násilne a manipulatívne. Preto tradičné psychiatrické prostredie je pre nich úplne nevyhovujúce.

Vančura uvádza, že častým sprievodným znakom psychospirituálnej krízy sú hlasy, ktoré tieto osoby vnímajú. Je chybou, ak ich bez hlbšieho pochopenia považujeme za patologické halucinácie. Môžu byť nielen reálne, ale v kontexte spirituálnej transformácie aj zmysluplné. „Hlasy“ vo všeobecnosti môžeme umiestniť na kontinuu od patologických halucinácií až po „zjavenia“ (Revelation). Smerom doľava sa pohybujeme skôr k dezintegrujúcim zážitkom Ja, smerom doprava k zážitkom spojovanými s pribúdajúcim stupňom mystického presahovania Ja.

Leister²¹⁰ uvádza, že vnútorné hlasy, vyskytujúce sa v psychospirituálnych stavoch, hovoria v 1.osobe a oslovujú toho, ku komu hovoria v 2.osobe. Sú často doprevádzané strachom a pochybnosťami, či nejde o duševné onemocnenie. Ich výskyt však má pozitívny dopad. Rozlišuje tieto vnútorné hlasy:

- Vnútorné hlasy ako fragmentované časti seba.
- Vnútorné hlasy ako channels – prieniky otvorené smerom do vyššieho Ja.
- Vnútorné hlasy ako protichodné hľadisku nášho Ja, ale vyjadrujúce akúsi hlbšiu pravdu.

Psychiater, prof. S. Grof konštatuje, že stanoviť presné kritériá pre diferenciálnu diagnózu

psychospirituálnej krízy je veľmi obtiažne. Somatické ochorenia je možné lekárske presne definovať, lebo majú organický základ. Psychotické stavy však zväčša organický základ nemajú, sú len funkčnými poruchami, a preto nie sú v pravom zmysle lekárske definované. Uvažuje, že je veľmi problematické, či by sme mali funkčné psychózy označovať ako nemoci, pretože nemocami v rovnakom slova zmysle ako napríklad cukrovka, brušný týfus alebo zhubná anémia, nie sú. „Neposkytujú žiadne konkrétne klinické či laboratórne výsledky, ktoré by potvrdili diagnózu i predpoklad, že majú biologický základ. Diagnóza týchto stavov vychádza výhradne z pozorovania neobvyklých zážitkov a spôsobov správania, pre ktoré súčasná psychiatria nemá zodpovedajúce vysvetlenie. V súčasnosti neexistuje žiadny dôvod označovať tieto stavy ako „duševné choroby“ a predpokladať, že zážitky, ktoré ich sprevádzajú, sú produkty patologických procesov prebiehajúcich v mozgu, ktoré možno v budúcnosti objasní ďalší výskum“. Grof v súvislosti s funkčnými psychózami a psychospirituálnou krízou zdôrazňuje, že: „Je nemožné, aby patologické procesy ovplyvňujúce mozgovú činnosť mohli samy o sebe vyvolať tak neuveriteľné pestré spektrum zážitkových stavov, ktoré súčasné lekárstvo označuje termínom psychózy. Chemické zmeny v organizme tieto zážitky pochopiteľne spúšťajú, ale samy o sebe nie sú schopné vytvoriť tak zložitú škálu výjavov a bohatých filozofických i duchovných vhládov a sprostredkovať prístup k veľmi presným, a pritom úplne novým informáciám o rôznych aspektoch vesmíru.“ Ďalej uvádza, že „Zážitky, ktoré sprevádzajú duchovnú krízu, úplne určite nie sú produktmi nenormálnych patofyziologických procesov v mozgu, ale sú prejavmi psyché ako

²¹⁰ Leister :In: Grof ,S.: Psychologie budoucnosti. Perla, Praha 2004.

takej. Aby sme celú záležitosť mohli takto chápať, musíme opustiť úzky koncepčný rámec psychiky, ktorý používa tradičná psychiatria a radikálne rozšíriť jeho hranice.“ (s.144-145) ²¹¹

Z uvedeného vyplýva, konštatuje Grof, že môžeme hovoriť len o približných diferenciálnych kritériách. Je dôležité pozorovať ako sa psychologicky a tematicky vyvíjajú intenzívne mimoriadne tzv. psychotické stavy a na základe toho určiť, či je vhodnejšie tieto stavy podporovať, alebo naopak utlmať. Pre diferenciálnu diagnózu psychospirituálnej krízy platia tieto približné kritéria:

Predpoklad vývoja psychospirituálneho procesu	Predpoklad vývoja psychózy
<ul style="list-style-type: none"> • Laboratórne testy nepreukazujú somatickú chorobu, patologický proces v mozgu alebo organické poškodenie mozgu. 	<ul style="list-style-type: none"> • Laboratórne testy môžu preukazovať patologické procesy v mozgu alebo organické poškodenie mozgu.
<ul style="list-style-type: none"> • Schopnosť komunikácie je vážnejšie nenarušená. • Mimoriadne (transpersonálne) zážitky sú opisované súvislé a artikulovaným spôsobom. • Spolupráca je pri akútnej psychotickej fáze narušená, ale obnovuje sa po jej odznení. 	<ul style="list-style-type: none"> • Konfúzia, dezorganizácia a zníženie intelektových funkcií sťažuje dlhodobú komunikáciu a spoluprácu. • Komunikácia o mimoriadnych zážitkoch je podivná, nesúvislá a neosobná.
<ul style="list-style-type: none"> • Intelekt, pamäť, základná orientácia a koordinácia sa vážnejšie kvalitatívne nemení. 	<ul style="list-style-type: none"> • Porucha intelektu a pamäti, zastrené vedomie, problémy so základnou orientáciou, porucha koordinácie.
<ul style="list-style-type: none"> • Pochopenie, vhl'ad a uznanie toho, čo sa s nimi deje a toho, že ide o pozitívny vnútorný proces. • Chápanie duchovných súvislostí. • Záujem spracovať transpersonálny a biografický materiál. <p>(Po odznení akútnej psychotickej fázy)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Nechápanie a neuznávanie toho, čo sa s nimi deje. • Nezáujem o duchovné súvislosti • Nezáujem alebo len nesúrodý záujem spracovať psychotický materiál.
<ul style="list-style-type: none"> • Sledy biografických spomienok, témy smrti a znovuzrodenia, transpersonálne zážitky, zmena a vývoj tém, často definovateľný pokrok, • Prípady skutočnej synchronicity. • Prelínajú sa biografické, perinatálne 	<ul style="list-style-type: none"> • Proces nejasne organizovaný a obsah nejasne definovaný, zmeny v emóciách a správaní, nešpecifická dezorganizácia psychologických funkcií, nedostatok zmysluplnosti, nemožnosť sledovať smer vývoja, porucha asociácií, inkoherencia.

²¹¹ Grof, S. – Grof, Ch.(eds): Spiritual emergency. J.P.Tarcher. Los Angeles 1989.

a transpersonálne zážitky.	
<ul style="list-style-type: none"> Po odznení akútnej psychotickej fázy schopnosť vytvárať terapeutický, facilitátorsky vzťah a dostatočná miera dôvery k terapeutovi a okoliu. 	<ul style="list-style-type: none"> Vážne problémy vytvárať terapeutický vzťah Silná miera nedôvery k terapeutovi a okoliu.
<ul style="list-style-type: none"> Primerané fungovanie pred krízou, preukázané medziľudskými schopnosťami, istým úspechom v škole a povolání, sieť priateľov a schopnosť nadviazať sexuálny vzťah. Žiadna vážna psychiatrická anamnéza. 	<ul style="list-style-type: none"> Vážne problémy v medziľudských vzťahoch, od detstva neschopnosť nadviazať priateľstvo a dôverný sexuálny vzťah. Zlá sociálna adaptabilita, obvykle dlhá história psychiatrických problémov.
<ul style="list-style-type: none"> Pred a po ukončení akútnej psychotickej fázy je správanie primerané a adaptované. Počas akútnej psychotickej fázy sa môžu vyskytovať agresivita, nedôvera a manipulatívne správanie. 	<ul style="list-style-type: none"> Dlhodobé autistické stiahnutie, agresivita alebo kontrolujúce a manipulatívne správanie.
<ul style="list-style-type: none"> Uspokojivá schopnosť rozlišovať medzi vnútorným a vonkajším svetom. „Spoluúčasť“ na procese, schopnosť udržať ho internalizovaný. (Po skončení akútnej psychotickej fázy)	<ul style="list-style-type: none"> Konfúzia medzi vnútornými prežitkami a vonkajším svetom. Nadmerná projekcia a obviňovanie, „acting-out,,
<ul style="list-style-type: none"> Ak sa vyskytujú perzekučné bludy a „hlasy“ nie sú dominujúce a vyskytujú sa len v akútnej psychotickej fázy. Základná dôvera k ľuďom a k svetu pred a po skončení akútnej psychotickej fázy. 	<ul style="list-style-type: none"> Dlhodobá zásadná nedôvera, vnímanie sveta a ľudí ako nepriateľov. Ak sa vyskytujú perzekučné bludy a akustické halucinácie sú dominujúce, majú veľmi nepríjemný obsah a pretrvávajú aj po odznení psychotickej fázy.
<ul style="list-style-type: none"> Schopnosť cítiť základné pravidlá terapie, neprítomnosť deštruktívnych alebo sebadeštruktívnych myšlienok a tendencií, alebo schopnosť o nich hovoriť a prijať ochranné opatrenie. (Znížené počas akútnej psychotickej fázy)	<ul style="list-style-type: none"> Porušovanie základných pravidiel terapie: „neubližovať sebe ani druhému človeku, neničiť majetok a zariadenie“ Deštruktívne a sebadeštruktívne (sebavražedné alebo sebapoškodzujúce) impulzy a tendencie a konať podľa nich bez varovania.
<ul style="list-style-type: none"> Dobrá spolupráca v záležitostiach spojených s fyzickým zdravím, dodržovanie základných pravidiel hygieny. (Znížené počas akútnej psychotickej fázy)	<ul style="list-style-type: none"> Výskyt znepokojujúceho správania ohrozujúceho zdravie: dlhodobejšie odmietanie jedla alebo pitia, dlhodobé zanedbávanie základných hygienických pravidiel
<ul style="list-style-type: none"> Mimoriadnym stavom vedomia 	<ul style="list-style-type: none"> Mimoriadne stavy vedomia sú

(rozšírenej mape psyché) predchádza použitie psychodelických látok, meditačná prax, šamanské bubnovanie, zrýchlené dýchanie, evokatívna hudba, cielená práca s telom alebo rad iných intrapsychických techník.	výsledkom únikových tendencií organizmu - jedínce vyhnúť sa dlhodobu frustrujúcim psychickým stavom alebo vážne narušeným rodinným či partnerským vzťahom.
<ul style="list-style-type: none"> • Súvislý a artikulovaný spôsob opisovania mimoriadnych zážitkov, aj keď ich obsah je veľmi zvláštny a podivný. (Po odznení akútnej psychotickej fázy.)	<ul style="list-style-type: none"> • Nesúvislý, neosobný, nekonzistentný a neartikulovaný spôsob opisovania mimoriadnych zážitkov.

Nelson²¹² pre odlišenie psychospirituálnej krízy od malígnych psychóz uvádza tieto pomocné znaky:

1. Začiatok je ovplyvnený stresujúcou životnou situáciou alebo účasťou na spirituálnej praxi.
2. Extatické ladenie, ktoré môže byť doprevádzané aj úzkosťou.
3. Iba mierne dezorganizované myslenie.
4. Halucinácie „vyššieho radu“, napr. transdendentné hlasy.
5. Zachovanie testovania reality.
6. Dobré sociálne fungovanie pre tým, než začali mimoriadne stavy vedomia.
7. Vhľad, že niečo vo vnútri sa zmenilo.
8. Absencia paranoidného myslenia, ale môže byť prítomný primeraný strach.
9. Pozitívny postoj, nastavenosť a ochota skúmať skúsenosť ako niečo, čo patrí do života.
10. Obmedzené trvanie zmeneného stavu vedomia.
11. Zlepšené sociálne a osobné fungovanie po epizóde.

Niektoré znaky možno samozrejme posudzovať až po odznení psychotickej epizódy zmeneného vedomia, resp. psychospirituálnej krízy.

John Weir Perry²¹³, ako aj niektorí ďalší autori, sa domnieva, že u mystika i schizofrenika dochádza k tým istým psychospirituálnym procesom, avšak rozdiel je v tom, že mystik aj tie desivé a dramatické stavy, (predovšetkým po odznení psychotickej fázy) vo svojej podstate víta a uvedomuje si ich dôležitosť v duchovnej premene. U schizofrenika tieto stavy vyvolávajú iba úzkosť a paniku. U mystika nedochádza k inflácii nevedomia a ani k totálnej identifikácii sa s archetypálnymi obsahmi, aj keď istá miera identifikácie tu môže byť. U schizofrenika je to naopak.

Bragdon²¹⁴ uvádza tieto porovnávacie príznaky:

²¹² Nelson: In: Grof, S. – Grof, Ch.(eds): Spiritual emergency. J.P.Tarcher. Los Angeles 1989.

²¹³ Perry, J.W.: Trials of the visionary mind. Spiritual emergency and the renewal process. Albany, State University of New York, Press 1999, Kalifornský psychiater, priekopník psychoterapie psychóz

²¹⁴ Bragdon, E.: A sourcebook for helping people with spiritual problems. Aptos, Lightning Up Press 1994.

**Akútne a prechodné
psychotické poruchy - vid'
ICD 10
Krátka psychotická
porucha - vid' DSM IV**

Psychotické symptómy sa objavujú ihneď po pôsobení rozpoznateľného psychosociálneho stresora.

Emočný zmätok a jeden z nasledujúcich príznakov:

1. Inkoherencia alebo rozvoľnenie asociácií.
2. Bludy.
3. Halucinácie.
4. Hrubo dezorganizované alebo katatónne správanie.

Symptómy trvajú viac než niekoľko hodín, avšak

Schizofrénia

Psychotické príznaky sa objavujú buď náhle alebo (častejšie) po nešpecifických prodromálnych obtiažiach, ktoré môžu trvať týždne až mesiace. Už pred nástupom obtiaží môže byť znížená úroveň sociálneho fungovania.

Symptomatika schizofrénie sa skladá z pozitívnych a negatívnych príznakov. Pozitívne príznaky sú halucinácie, bludy alebo katatónia. Negatívne príznaky sú oploštenie emotivity, zníženie výpravnosti reči a myslenia, apatia a útlm vôle, sociálne stiahnutie sa.

Symptómy trvajú dlhšie ako 4 týždne. Väčšinou sa jedná

**Psychospirituálna
kríza**

Fenomény obvykle nasledujú po pôsobení rozpoznateľného psychosociálneho stresora. Bezproblémové fungovanie pred epizódou. (Lukoff)

1. Extatická nálada. (Lukoff)
 2. Pocit novo získaných poznatkov. (Lukoff)
 3. Zmeny vnímania. (Lukoff a Grof)
 4. Bludy sa tematicky týkajú mytológie. (Lukoff a Grof)
 5. Nenarušené konceptuálne myslenie.
 6. Pozitívny, exploratívny záujem o prebiehajúcu skúsenosť a jej význam. (Lukoff a Grof)
 7. Schopnosť vytvoriť adekvátny terapeutický vzťah. (Grof)
- Symptómy trvajú od niekoľko minút po

menej než 4 týždne.	o onemocnenie chronické.	niekoľko mesiacov. Akútny nábeh symptómov v priebehu troch mesiacov alebo menej. (Lukoff)
Konečný návrat k premorbidnej úrovne fungovania.	Po liečbe môže dôjsť k návratu k premorbidnej úrovni fungovania. Často však onemocnenie zanecháva defekt v zmysle pretrvávajúcich negatívnych príznakov.	Fungovanie je po ukončení najintenzívnejšieho obdobia zlepšené. (Lukoff a Grof)
Pôsobeniu psycho- sociálneho stresora nepredchádza zvýšená psychopatológia.	Pôsobeniu psycho- sociálneho stresora často predchádza zvýšená psychopatológia.	Pôsobeniu psycho- sociálneho stresora nepredchádza zvýšená psychopatológia. (Lukoff a Grof)
Porucha nie je následkom inej duševnej poruchy alebo organického poškodenia.	V etiológii sa predpokladá mierne neurovývojové postihnutie, genetická záťaž, infekcia matky alebo iné komplikácie v tehotenstve a ďalšie vývojové abnormity.	Porucha nie je následkom inej duševnej poruchy alebo organického poškodenia. (Grof)

Vančura v súvislosti s uvedenými kritériami konštatuje, že ak sa v diagnostickom procese nájde viac rysov napovedajúcich k diagnóze psychospirituálnej krízy, pracujeme s ňou ako so psychospirituálnou krízou. Ako s psychotickým mimoriadnym stavom vedomia, ktorý je však považovaný za benígny, teda za normálny.

Uvedené kritériá je potrebné tiež zvažovať v súvislosti s tým, kedy – v akej fáze prejavovania, krízy, ich posudzujeme. Niektoré z nich môžeme relevantne posúdiť, až po odznení dočasnej akútnej psychotickej fáze, keď je klient, pacient schopný s nami nadviazať primeraný kontakt a spoluprácu. Predovšetkým to, čo psychotickej (psychospirituálnej) epizóde predchádzalo, čo ju vyvolalo, či bola klientova predchádzajúca osobná história relatívne (primerane) bezproblémová, alebo problémová a do akej miery, ako a prečo problémová, či sa daný jedinec zaoberá spirituálnymi témami a praktikami navodzovania zmenených (rozšírených) stavov vedomia, ako dokáže alebo nedokáže integrovať psychotické - psychospirituálne zážitky a podobne. Aj z tohto dôvodu je Svetovou zdravotníckou organizáciou a Americkou asociáciou psychiatrov odporúčané pozorovať symptómy 3 až 6 mesiacov a až potom stanoviť diagnózu. Pri diagnostikovaní treba brať do úvahy aj to, že rôzne druhy psychospirituálnej krízy sa prejavujú rôznym, zvláštnym spôsobom a rovnako treba brať do úvahy individuálne osobnostné a psychosociálne (rodinné, partnerské, pracovné prostredie a pod.) zvláštnosti konkrétnych jedincov,

ktoré môžu významne vplývať na to, ako daný jedinec prežíva, vnútorne spracováva a reaguje na mimoriadne zážitky a psychické stavy, ktorými prechádza.

V priebehu psychospirituálnej krízy môže nekontrolovane výjsť na povrch aj nespracovaný a potlačený materiál z nevedomia daného jedinca, čo zväčša psychospirituálnu krízu komplikuje. Je to spôsobené tým, že psychospirituálna transformácia sa vyznačuje posunmi v smere rozširovania vedomia, v ktorých sa oslabujú vôľové a vedomé procesy psychiky. Normálny jedinec v takomto prípade nedokáže regulovať a ovládať tento nevedomý materiál a on pohltí jeho osobnosť, psychiku. Takýto stav potom nazývame psychotický – prejavuje sa napríklad aj po abúze halucinogénnych drog. Potlačeným a nespracovaným psychickým materiálom disponuje nevedomie pravdepodobne každého človeka. Tento by sa však za iných okolností, teda ak by jedinec neprechádzal spirituálnou transformáciou osobnosti, neaktivoval a pravdepodobne by zostal neprejavový – potlačený v nevedomí aj po celý život.²¹⁵ Diagnosticky je potrebné takéto prípady brať do úvahy a interpretovať ich ako benígne, pretože po ukončení krízovej fázy spirituálnej transformácie osobnosti sa samočinne ukončí aj psychotická epizóda. S potlačeným a nespracovaným psychickým materiálom u daného jedinca potom môže terapeut pracovať relatívne samostatne a už v bezpečnom rámci, v ktorom nehrozí psychotický posun - relaps. Spirituálna transformácia ako kvalitatívne vyšší vývojový stupeň osobnosti si vyžaduje, aby sa jedinec „očistil“ od potlačených a nespracovaných psychických materiálov, pretože tie by blokovali a inak komplikovali spirituálnu transformáciu a vývin, spirituálne vedomie človeka a jeho život na vyššej kvalitatívnej úrovni.

Na priebeh a prejavy (symptómy) psychospirituálnej transformácie a krízy vplýva aj stupeň sugestibility človeka. Podobne ako pri hypnoidných stavoch – hypnotibilita pôsobí aj v psychospirituálnej kríze, sú jedinci, ktorí sú vysoko sugestibilní, teda ľahko ovládateľní a jedinci so strednou či nižšou úrovňou sugestibility. Vysoko sugestibilní jedinci sú potom v priebehu psychospirituálnej krízy - ktorý môžeme považovať aj za špeciálny hypnoidný stav, veľmi ľahko – niekoľkonásobne ľahšie ovládateľní ako pri bežnom stave. Ich vedomie a vôľa, podobne ako v hypnoidnom stave, môžu byť aj úplne paralyzované a plne ovládané inými osobami a bytosťami. Najčastejšie bývajú takto paralyzovane ovládaní (ich myslenie, prežívanie i konanie – identicky hypnotickému stavu) blízkymi osobami, pretože k nim ich viaže silné emocionálne puto, môžu to byť však aj cudzie osoby, ktoré majú záujem na ich ovládaní a majú k tomu špeciálne rozvinuté zručnosti – podobne ako hypnoterapeuti či hypnotizéri. Zvláštnu skupinu sugestibilného, hypnoidného paralyzovaného ovládania tvoria osoby-bytosti z oblasti individuálneho a kolektívneho nevedomia. Daný jedinec vo svojom zvláštnom – mimoriadnom stave vedomia, obdobnému snovému stavu, podobne ako v sne, prichádza do styku s osobami už dávno zomrelými alebo duchovnými bytosťami – archetypálnymi bytosťami, ktorí môžu na vedomie jedinca presne tak reálne pôsobiť ako keď sa nachádza v snovom stave. Daný jedinec preto často konštatuje, čo môžeme z jeho

²¹⁵ Potlačený a nespracovaný psychický materiál v nevedomí sa síce nemusí aktivovať priamo, ale nepriamo pôsobí vždy negatívne na psychické, sociálne a telesné zdravie človeka. Jeho aktivácia je preto v istom zmysle vždy pozitívna. Otázkou je forma aktivácie, ktorá za bežných okolností môže prebiehať psychoterapeutické usmerňovaná.

komunikácie a správania aj pozorovať, že je týmito bytosťami ovládaný až paralyzovaný. Aj v tomto prípade však ide o benígny, teda normálny stav, pretože je spôsobený mimoriadnym (rozšíreným) stavom vedomia, ktorý má hypnotibilné charakteristiky a je pre neho charakteristické nadväzovanie kontaktov aj s nefyzickými – duchovnými

bytosťami, podobne ako v snovom, tranzovom alebo hlboko meditatívnom stave. O benígnosti tohto stavu hovorí aj to, že je dočasný – počas pôsobenia psychospirituálnej krízovej fázy, je vyvolaný psychospirituálnou transformáciou osobnosti a nie patogénnymi procesmi charakteristickými pre duševnú nemoc a má na rozdiel od duševnej nemoci pozitívnu – sebarozvíjajúcu a sebaozdravnú prognózu. Jedinci ľahko ovládateľní - sugestibilní sú aj ľahko emočne zraniteľní a táto ich zraniteľnosť sa niekoľkonásobne stupňuje v rozšírených (hypnoidných) stavoch vedomia. Môžeme preto pozorovať ich silné emocionálne prejavy, ktoré často nie sú schopní kontrolovať a ovládať. Ich sugestibilná (hypnoidná) paralyzácia, ovládanie môže trvať po dobu niekoľkých týždňov až mesiacov – teda počas celej doby trvania psychospirituálnej krízy a mimoriadneho (rozšíreného) stavu vedomia.

Opísaná špeciálna symptomatika psychospirituálnej krízy často zvádza klinikov k tomu, aby ju diagnostikovali ako krátku psychotickú poruchu podľa DSM alebo ako schizofréniu. Okrem iného je to spôsobené aj tým, že vo svojej dennej klinickej praxi sú zahltení rôznymi formami duševnej nemoci a schizofrénie čím sa následne stávajú menej diagnosticky citliví k miernym odlišnostiam, ktorými sa vyznačuje psychospirituálna kríza. Diagnostická presnosť a správnosť si však vyžaduje, špeciálne pri psychospirituálnej kríze, mimoriadnu citlivosť, vnímavosť a otvorenosť ako aj prekonanie zažitých stereotypov a diagnostických postupov.

2.4. Formy psychospirituálnych kríz

Silvester Sawicki

Psychospirituálne krízy môžu mať rôznu podobu. V zásade je proces psychospirituálnej krízy u každého jedinca jedinečný a špecifický. Grof²¹⁶ konštatuje, že je tvorený osobnou psychologickou, sociálnou a vzdelanostnou históriou jedinca, jeho kultúrnym začlenením, náboženským a spirituálnym začlenením, zážitkami a skúsenosťami z minulosti a tiež mimo osobnými faktormi: transpersonálnymi, transcendentnými a transkultúrnymi.

Lukoff, Lu a Turner uvádzajú tieto rôzne formy: psychoreligiózne problémy, psychospirituálne problémy, zážitky blízke smrti, mystické zážitky, problémy vyskytujúce sa pri meditačnej praxi, problémy vyskytujúce sa na duchovnej ceste, kríza šamanskej iniciácie, kríza súvisiaca s opustením duchovného učiteľa, kríza, ktorá sa objavuje pri mimozmyslovom vnímaní, stavy posadnutosti a niektoré ďalšie, menej často sa vyskytujúce.

Niektoré formy psychospirituálnych kríz majú spoločné znaky ako napríklad duchovné prebudenie a obnova, psychospirituálne otvorenie, zážitok jednoty s niečím, čo nás presahuje, a niektoré sa svojimi znakmi výrazne odlišujú ako otvorenie kundalíny, šamanská transformácia, zážitky stretnutia s UFO a iné.

Každá forma sa niečím líši od inej má svoje jedinečné charakteristiky a komponenty. Niektoré formy sú pomenované podľa vonkajších znakov ich prejavu, niektoré podľa vnútorných. Jednotlivé formy krízy môžu mať v rôznych kultúrach rôzne prejavy. Sú ovplyvnené danou kultúrou a jej špecifikami.

Teoretický základ psychospirituálnych zážitkov a kríz nachádzame v hlbinej jungiánskej, fenomenologicko-existencionalnej či v transpersonálnej psychológii, no aj v niektorých ďalších smeroch humanistickej psychológie ako v spirituálnych vedách a vo filozofii.

V literatúre sa najčastejšie uvádzajú tieto formy psychospirituálnej krízy:

- **duchovné prebudenie a obnova**
- **otvorenie duchovnej energie kundalíny**
- **šamanská iniciácia a cesta**
- **aktivácia centrálného archetypu**
- **otvorenie sa mimozmyslovému vnímaniu**
- **karmické spomienky na minulé životy**
- **posadnutosť**
- **zážitky stretnutia s UFO**
- **chaneling**
- **zážitok jednoty s niečím, čo nás presahuje**
- **zážitky blízkosti smrti**

²¹⁶ Grof, S.: Psychologie budoucnosti. Perla, Praha 2004.

- **alkoholizmus a drogová závislosť ako psychospirituálna kríza**

DUCHOVNÉ PREBUDENIE A OBNOVA

Psychiater Prof. Grof²¹⁷ uvádza, že počas duchovného prebudenia dochádza často k zosilneniu intuitívnych schopností, výskytu mimozmyslového vnímania a k paranormálnym javom. Príval týchto mimoriadnych informácií a javov môže byť tak silný a mäťúci, že sa stáva problémom.

Ring a Valarino²¹⁸ uvádzajú, že pri duchovnom prebudení je časté mimotelové vnímanie, u ktorých sa vďaka výskumom v thanatológii a klinickým opisov ľudí v kómatických stavoch, podarila potvrdiť ich vierohodnosť.

Pri duchovnom prebudení dochádza k intenzívnemu otváraniu psychiky, predovšetkým jej hlbším rovín a rozširovaniu vedomia, čo má za následok aktivácia mimoriadnych psychických schopností a fenoménov, ktorými človek za bežných psychických podmienok a v bežnom stave vedomia nedisponuje. Psychiater Prof. Jung upozorňuje, že pri týchto zážitkoch môže dočasne dochádzať až k strate vlastnej identity a získavanie totožnosti iných jedincov ako tomu niekedy dochádza napríklad v snovom stave. Pri duchovnom prebudení (ako aj pri iných foriem psychospirituálnej transformácie a krízy) dochádza tiež k zážitkom synchronicity. Ide o mimoriadne zhodné okolnosti a zážitky, ktoré Jung opísal ako zmysluplné koincidencie medzi psychickou a fyzickou udalosťou, ktoré spolu nie sú navzájom kauzálne spojené. Môže ísť napríklad o vnútorné udalosti (sny, vízie, predtuchy a pod.), ktoré sa ukázali ako pravdivé vo vonkajšej realite. Synchronicitou mal Jung na mysli aj zmysluplné koincidencie medzi podobnými alebo rovnakými snami, myšlienkami a podobne, ktoré sa vyskytujú súčasne na rôznych miestach a tiež sa nedajú vysvetliť kauzalitou. Domnieva sa, že súvisia s archetypálnymi procesmi v nevedomí a jej súvislosť nachádzal aj v relatívnej súčasnosti, v relatívnom čase. Tento fenomén relativity času a reality vysvetľuje podobne ako súčasná kvantová fyzika a teória relativity: „Zdá sa mi totiž, ako keby čas vôbec nebol abstraktum, ale skôr konkrétne kontinuum, ktoré obsahuje kvality alebo základné podmienky, ktoré sa môžu relatívne súčasne na rôznych miestach manifestovať v paralelizmu, ktorý nie je možné kauzálne vysvetliť, ako je tomu napríklad v prípadoch súčasného objavenia identických myšlienok, symbolov alebo psychických stavov. ... Synchronicita nie je o nič záhadnejšia a tajupľnejšia než diskontinuita vo fyzike. Len závislé presvedčenie o všemohúcnosti kauzality pôsobí rozumu obtiaže a má za následok, že by sa mohol výskyt alebo existencia akauzálnych udalostí zdať nemysliteľný. ... Logické koincidencie sú mysliteľné ako čisté náhody. Čím viac sa však hromadia a čím väčšia a presnejšia je príslušná zhoda, tým viac klesá ich pravdepodobnosť a tým viac stúpa ich nemysliteľnosť, t.j.nemôžu byť už pokladané za púhe náhody, ale musia byť z nedostatou kauzálnej vysvetliteľnosti chápané ako usporiadanie... Ich nedostatok

²¹⁷ Grof, S.- Grofová, Ch.: Nesnadné hľadání vlastního já. Chvojko nakladatelství, Praha 1999.

²¹⁸ Ring, K.: Life at Death. New York, 1980.

vysvetliteľnosti nespočíva trebárs len v skutočnosti, že príčina je neznáma, ale v tom, že táto príčina nie je našimi rozumovými prostriedkami ani mysliteľná.“ (322-323)²¹⁹

J.W.Perry²²⁰ so spolupracovníkmi pri svojich klinických výskumoch osôb s mystickými a psychospirituálnymi problémami zistili, že ak u jedinca prebieha duchovné prebudenie, v jej neskoršej fáze sa stretáva so symbolickými obrazmi smrti a zničenia sveta. Tieto stavy sú často sprevádzané deadaptáciou a epizódami zmenených stavov vedomia, ktoré majú charakter prechodných psychóz. Vysvetľujú ich ako vývojové štádium prebudenia duchovnej energie, čo je pre jedinca novou skúsenosťou, ktorej nerozumie, a preto nevie ako s touto energiou a skúsenosťou narábať. Vedome sa preto tomuto procesu bráni, avšak iná, nevedomá (transformujúca sa) časť psychiky, tento proces podporuje. Aby sa duchovné prebudenie mohlo ďalej rozvíjať, duša – nevedomie má tendenciu prevziať kontrolu nad týmto procesom a vedomie zaplaviť mocnými mytologickými procesmi. Nastáva inflácia ega a mohutný vnútorný konflikt dôsledkom čoho dochádza k dočasnej psychickej dezintegrácii, ktorá sa prejavuje psychotickou poruchou. Perry²²¹ uvádza, že vo svojej praxi bol svedkom mnohých takýchto stavov. Opisuje ich ako deintegratívny a následne reintegratívny proces, v ktorom dominujú mimoriadne citové prežívanie, obrazy smrti a zničenia sveta a tieto motívy sa prejavujú vždy vtedy, keď sa blíži hlboká vnútorná zmena, ktorá v tomto štádiu môže zostať ešte plne nevedomovaná. Premena je zavŕšená až vtedy, keď sa rozplynie pôvodná predstava jedinca o sebe. To symbolizuje prežívanie smrti a zániku.

Obrazy a udalosti, ktoré jedinec prežíva počas psychospirituálnej krízy sú prelínaním symboliky a skutočnosti, podobne ako keď snívame. Rovnako ako v sne, tak aj tu však má každá udalosť, psychický jav (aj ten mimoriadny) či symptóm svoj význam a zmysel. Pre hlbšie porozumenie tohto procesu je potrebné, ako upozorňujú spomínaní odborníci na psychospirituálnu krízu, rozšíriť hranice vnímania a akceptovania reality, hranice toho, čo pokladáme na konsenzuálnu realitu a s tým spojené hranice chápania jazyka, ktorý nám umožňuje tieto skutočnosti racionálne uchopiť. Jazyk, ako produkt ľudskej mysle a mozgu, je vybavený chápať, sprostredkovať a inak narábať len s tou realitou, ktorú produkuje mozog. Realita, ktorá sa nachádza v priestore mimo mozgu, kvantová realita, ako ju nazýva moderná fyzika, tú jazyk nemôže ani vysvetliť ani sprostredkovať. Rovnako je to s logikou, zmysluplnosťou a chápaním, ktoré je nerozlučne spojené s jazykom. Aby sme porozumeli a sprostredkovali to, čo sa odohráva mimo hraníc mozgu, je, ako sa zdá, potrebné používať iné prostriedky na sprostredkovanie ako je jazyk a iné prostriedky na chápanie ako je racionálnosť, logika a kauzalita. Takýmito prostriedky na sprostredkovanie (komunikovanie) sú symboly, mýty či alegórie a prostriedkami na chápanie sú paradox, intuícia a iracionálnosť (spirituálnosť). Tieto prostriedky tak spájajú naše zmyslové a mimozmyslové vnímanie, racionálne a iracionálne (spirituálne, intuitívne) poznávanie, bežné a mimoriadne (rozšírené, zmenené) vedomie, bežnú (fyzikálne mechanistickú) a mimoriadnu (spirituálnu, fyzikálne

²¹⁹ Jung, C.G.: Duše moderného človeka. Atlantis, Brno 1994.

²²⁰ Perry, J.W.: Trials of the visionary mind. Spiritual emergency and the renewal process. State University of New York Press, Albany 1999.

²²¹ Perry, J.W.: The far side of madness. Englewood Cliffs, Prentice Hall 1974.

kvantovú) realitu. Menovanými prostriedkami narábajú systémy poznávania a komunikovania akými sú náboženstvo, teológia, mytológia, snívanie, hypnóza, umenie, parapsychológia, filozofia a iné. Zameranie západnej kultúry v oblasti poznávania a komunikovania na rúcio, logiku či kauzalitu, teda na prostriedky vedy je preto jednostranné a redukcionistické a tým samozrejme aj skresľujúce a nedokonalé. Zmeniť túto skutočnosť môže len ak do systému poznávania a komunikácia zakomponujeme aj menované, mimovedecké prostriedky. Je potrebné sa vyvarovať chyby, aby sme mimovedecké fenomény a prostriedky poznávania skúmali a vysvetľovali vedeckými metódami a prostriedkami, pretože to zo svojej podstaty nie je možné. Takto by sme pritom nemali postupovať ani skúmaní, vysvetľovaní a ovplyvňovaní (terapii) psychospirituálnych fenoménov a krízy a jej jednotlivých foriem.

Psychospirituálne fenomény ako sú napríklad zážitok vnútornej smrti a zániku nie je preto možné posudzovať bežnými, logickými, či psychologickými a psychiatrickými kritériami. Nie je možné ich charakterizovať ako neskutočné, iluzionistické či patologické prejavy, symptómy – takými sa môžu javiť v bežnej realite, v bežnom stave vedomia a bežnými – fyzickými zmyslami a mozgovou činnosťou – uvažovaním. Avšak za hranicami nášho mozgu, v rozšírenom stave vedomia, v spirituálnej či kvantovej realite, v archetypálnom svete nevedomia ide o skutočné udalosti, javy a zážitky, ktoré majú zmysluplný a dôležitý význam pri psychospirituálnej transformácii osobnosti a psychospirituálnom rozšírení vedomia a bytia danej osobnosti. Adekvátne vplyv majú samozrejme aj na bežné vedomie a bytie danej osobnosti, teda na psychologický, fyzický a sociálny život v bežnej realite. Obe dimenzie reality a obe dimenzie osobnosti totiž tvoria jeden konzistentný celok. O adekvátnosti a odbornej relevantnosti tohto prístupu hovoria aj nespočetné klinické a výskumné správy o preukázateľne pozitívnom osobnostnom a psychosociálnom vývine tých jedincov, ktorí nerušene (teda bez tradičnej psychiatrickej intervencie), v pozitívnom terapeutickom rámci prešli jednotlivými fázami psychospirituálnej krízy a transformácie. Daní jedinci vykazujú predovšetkým výraznú osobnostnú zrelosť, podstatne vyššiu osobnú spokojnosť, vnútornú vyrovnanosť, emocionálnu stabilnosť, pozitívnejší postoj k životu, životnej perspektívy a skvalitnenie (prehlbenie), zduchovenie hodnotovej orientácie a životného štýlu. Takáto rozsiahla pozitívna vývinová zmena celej osobnosti by, ako poukazuje mnoho tu citovaných odborníkov, bola nemožná, ak by išlo o psychopatologický proces.

V literatúre a v klinickej praxi sa stretávame s prístupmi, ktoré tieto psychospirituálne procesy nazývajú, diagnostikujú ako imaginatívne a kompenzačno-obranné mechanizmy psychiky ako dôsledku psychického a psychosociálneho preťaženia osobnosti. Bizarnosť a „nadskutočnosť“ prežívaných zážitkov a psychických stavov vysvetľujú mimoriadnou – imaginatívnou cestou osobnosti vyrovnáť sa s kritickými osobnostnými a psychosociálnymi okolnosťami. Takýto prístup k vysvetleniu psychospirituálnych fenoménov a psychických stavov však vedie k diagnostikovaniu týchto procesov ako patologických, aj keď s potenciálom samoliečenia. Jedinec je vnímaný ako pacient, teda ako psychicky chorý, ktorému je nutné pomôcť v jeho procese samoliečenia organizmu. Zároveň je tento jedinec-

pacient vedený k tomu, aby sa prerušil jeho kontakt so spirituálnou realitou a spirituálnym (rozšíreným) vedomím. Výsledok takéhoto prístupu síce môže znamenať, že jedinec sa zbaví symptómov, ale zároveň sa zbaví aj možnosti psychospirituálne transformovať a kvalitatívne rozvinúť svoju osobnosť. Zdá sa, že takýto prístup by nebol v prospech danej osobnosti – možno len v prospech našich bežných, redukcionistických a zjednodušených predstáv o tom, ako by mal človek žiť a správať sa.

Psychospirituálna transformácia osobnosti je tak veľká osobnostná a psychologická zmena, že sa zväčša nezaobíde bez hlbokoj dezintegrácii a opätovnej integrácii osobnosti. Aby sa opustili staré osobnostné a psychologické štruktúry, je potrebné osobnosť dezintegrovať, čo zo sebou prináša psychotické epizódy, psychotickú dezintegráciu, ale zároveň aj zárodok novej, zmenenej integrácie osobnosti. Takáto rekonštrukcia osobnosti sa navonok môže zdať ako psychotická nemoc, je preto potrebné byť pri diagnostikovaní veľmi obozretný a skúsený v psychospirituálnej oblasti. Proces duchovnej obnovy je spojený s rozšírenými (mimoriadnymi) stavmi vedomia a tie sú výrazne subjektívneho charakteru. S objektívnymi a tradičnými vedeckými metódami, ktorými disponuje akademická psychiatria a psychológia pri diagnostikovaní a chápaní týchto subjektívnych procesov nevystačíme. Aby psychiater, psychoterapeut či spirituálny terapeut mohol relevantne posúdiť tieto stavy a procesy, musí sám rozšíriť svoje vedomie a z tejto rozšírenej perspektívy ich posudzovať, čo však naráža na odmietanie biologicky a materialisticky orientovaných psychiatrov a psychológov. Intrapsychicky orientovaná diagnostika, terapia a výskum je však nevyhnutná na posúdenie, pochopenie a účinné ovplyvňovanie nielen psychospirituálnej krízy, ale aj mnohých iných hlbinných psychických a psychotických stavov. Zároveň by eliminovalo mnoho predsudkov a nepochopení, ktoré v tejto oblasti dominujú u akademických psychiatrov a psychológov.

Jung a Bianchi²²² poukazujú v súvislosti so psychickým symbolickým (spirituálnym, vnútorným) zážitkom smrti pri psycho-spirituálnej kríze na pochopenie a prijatie nikdy nekončiaceho životného cyklu smrti a života. Daného jedinca učí tvorivo prežívať jeho jednotlivé štádiá. Symbolické obrazy z nevedomia v rozšírených stavoch vedomia učia prijať smrť, ale zároveň človeka zblížujú s možnosťou inej formy života po smrti, teda so spirituálnou realitou. Osobnosť človeka a jeho hodnoty sa po týchto zážitkoch kvalitatívne podstatne menia. Jung²²³ hovorí, že človek sa z psychologického hľadiska nemôže nikdy úplne uzdraviť, pokiaľ neobnoví svoj kontakt v numinóznom, spiritualitou. Cieľom duchovnej cesty, transformácie je odhaliť Boha ako transcendentný rozmer v nás, v našom najhlbšom vnútri, čo nám umožní uzmiert' protiklady nášho najhlbšieho vnútra a dosiahnuť ich prijatie a rovnováhu.

A. Belfordová-Ulanovová²²⁴ americká profesorka psychiatrie a náboženstva konštatuje, že pokiaľ sa staneme otvorenými a citlivými k osobným zážitkom

²²² Bianchi, E.: Living with Elder Wisdom. Journal of Gerontol Social Work, 45, s.319-329, 2005.

²²³ Jung, C.G.: Synchronicity: An Acausal Connecting Principle. Princeton University Press, Princeton 1960.

²²⁴ A. Belfordová-Ulanovová: Bytostné já jako to odlišné: In: R.L. Moore, ed.: C.G. Jung a křestanská spiritualita. Portál, Praha 1998, s.41-60.

spirituality, môžeme poznať ďalšie, skryté dimenzie života, ktoré sú nám inak ukryté. Ide o proces hlbinej analýzy, očisti zmyslovej časti duše a prípravu našich zmyslov nadobudnúť schopnosť zažiť náboženské, spirituálne stavy. Konštatuje, že mystici sa na tejto ceste očisťovania od racionálneho a spoznávania bytostného (transcendentného) Ja, môžu zjednocovať s Bohom ako stavom transcendentna.

OTVORENIE DUCHOVNEJ ENERGIE KUNDALÍNY

Energia, ktorá sa pri tejto forme krízy otvára - tvorí je v literatúre pomenovaná aj ako hadia sila alebo šakti energia. Svoj pôvod má v indickej duchovnej tradícii. Z pohľadu hinduizmu a budhizmu ide o kreatívnu energiu univerza, ktorá má ženský princíp. Táto latentná sila môže byť aktivovaná pri meditácií alebo jogínských cvikoch, ale aj rôznymi špeciálnymi emočnými, duchovnými a telesnými faktormi. Je umiestnená v tzv. energetickom tele (procesorientovaná psychológia ho nazýva snovým telom), ktoré sa rozprestiera v energetickom poli obklopujúce hmotné ľudské telo. Grof uvádza, že pri svojom vzostupe očisťuje človeka od traumatických zážitkov a otvára centrá psychickej energie, ktoré indická náuka nazýva *čakry*. Napriek jej pozitívnym účinkom však so sebou prináša aj isté komplikácie a nebezpečia, a preto si vyžaduje vedenie duchovného učiteľa.

Vančura²²⁵ uvádza, že prebudenie kundalíny je podkladom rôznych dramatických emočných, psychosomatických a spirituálnych foriem, ktoré by v západnej medicíne mohli byť považované za prejavy psychopatológie. Tantrické medicínske školy vyvinuli mapy čakier pomocou ktorých popisujú jej pôsobenie. Navzdory opísaným problémom, ktoré prináša, je všeobecne považovaná za energiu, prostredníctvom ktorých prichádza liečba psychosomatických obtiaží, pozitívna reštrukturalizácia osobnosti a vývoja vedomia.

V Indickej literatúre je táto energia opisovaná ako dramatický prejav s fyzickými a psychickými manifestáciami. Greenwald²²⁶ ich uvádza nasledovne:

- **somatické prejavy** - intenzívne mimovôľové pohyby, trasenia, vibrácie, zášklby, pocity elektriny v tele, brnenie, nárazy energie zaplavujúce telo,
- **fyziologicalké potiaže** - aktivácia latentných chorôb alebo pseudo nemocí, onemocnenie zažívacieho traktu, zdanlivý infarkt, poruchy príjmu potravy,
- **jogínske fenomény** - telo môže zaujať jogínske pozície a pohyby rúk, ktoré človek predtým nikdy nevidel,
- **psychologické a emočné prejavy** - napr. strach zo smrti a šialenstva, neschopnosť spať, kolísanie nálad, zaplavujúci pocit úzkosti, hnevu, viny alebo depresie, ale na druhej strane napr. aj pocit intenzívneho spolucítania a nepodmienennej lásky,
- **pseudopsychotické symptómy** - videnie svetla, obrazov, počutie hlasov, upadanie do tranzu a pod.,

²²⁵ Vančura, M.: Psychospirituální krize. In: Vodáčková a kol. Krizová intervence. Portál, Praha 2002.

²²⁶ Greenwald, In: Vančura, M.: Psychospirituální krize. In: Vodáčková a kol. Krizová intervence. Portál, Praha 2002.

- **mimozmyslové zážitky** - vizuálne vnemy ako svetlo a iné, sluchové vnemy – hlasy, hudba, čuchové vnemy – vône alebo pachy,
- **parapsychologické zážitky** - prebudenie schopností rozšíreného vedomia, zážitky synchronicity, objavenie liečebných schopností, objavenie psychokinézy, spomienky na minulé životy, hovorenie cudzími jazykmi a iné,
- **spirituálne alebo vrcholné zážitky** - stavy vedomia satori alebo samádhi – osvietenia, zážitky mystických stavov jednoty, vedomia, mieru, svetla, energie, radosti, klľudu, zaplavenie pocitom blaženosti a pod.

V západnej kultúre sa rozsiahlemu klinickému výskumu tejto formy psychospirituálnej krízy venoval americký psychiater Lee Sannella, ktorý opísal asi tisíc takýchto prípadov.²²⁷

ŠAMANSKÁ INICIÁCIA A CESTA

Ide o psychospirituálnu krízu, ktorá je súčasťou šamanskej iniciácie, teda prebúdzania šamanských schopností, stavania sa šamanom, šamankou. Šaman predstavuje v kmeňových kultúrach uznávanú autoritu, ktorá v danej societe vierohodne preukázala mimoriadne liečiteľské a iné schopnosti. Tieto osoby majú mimoriadne rozvinuté schopnosti intuície ako aj schopnosť spontánne premieňať svoje vedomie, teda rozširovať ho. V rozšírených stavoch vedomia sa potom aktivizujú ich ďalšie mimoriadne schopnosti, ako sú mimoriadna citlivosť zrková či hmatová, ktorú využívajú na diagnózu problémov a zdravotných ťažkostí svojich klientov. Na základe tejto mimoriadnej citlivosti dokážu lokalizovať patologickú energiu, ktorú vysiela patologicky fungujúci – teda chorý orgán v ľudskom tele alebo jeho psychike. Mimoriadne hlboko rozšírené vedomie šamanov im následne umožňuje pôsobiť silou sugescie na energiu daného narušeného alebo chorého orgánu, čím ho menia, teda uzdravujú. Podobne môžu pôsobiť aj narušenú psychickú energiu človeka a ten potom môže zmeniť svoje nezdravé správanie, prežívanie, teda liečiť svoje psychické problémy a onemocnenia. Súčasťou liečenia šamanov sú aj inštrukcie, aby daná osoba zmenila svoje správanie, návyky, vzťahy, prostredie a podobne. Šamani sa snažia vytvárať u svojich pacientov aj základ pre autosugesciu, vďaka čomu si pacienti sami podporujú svoje zmenené – vhodnejšie správanie, myslenie a prežívanie a eliminujú tie, ktoré im spôsobovali problémy a duševné nemoci. Pre tento účel pacientom ukladajú vykonávať rôzne rituály so sugestívnou informáciou, že im pomôže zmeniť ich problémy, chorobu či iné ťažkosti. Kompulzívne vykonávanie týchto rituálov podporí ich autosugesciu a vieru v uzdravenie, zmenu, následkom čoho vyzdravenie alebo žiadaná zmena skutočne nastane. Takto komplexná liečba zameraná na symptóm ako aj širšie (psychologické, sociálne, rodinné a iné) okolnosti, ktoré ho vyvolávajú spôsobujú, že uzdravenie je trvalé, teda nedochádza k recidíve, ako je to bežné v klasickej západnej medicíne. V spôsobe liečenia šamanov nie je možné nevidieť podobnosť s hypnoterapiou, s tým rozdielom, že šamanská liečba je nepomerne dlhšie rozvíjaná a tým aj dokonalejšia,

²²⁷ Sannella, L.: The Kundalini experience: Psychosis or Transcendence. 1987.

efektívnejšia a komplexnejšia. Šamani a šamanky v prirodzene spontánných rozšírených stavoch vedomia využívajú aj ďalšie neprejavované ľudské schopnosti ako je mimoriadna intuícia, ktorá sa môže transparentovať napríklad aj vizuálnymi obrazmi, časovými a priestorovými posunmi, podobne ako v hypnóze. Šaman potom môže vnútorným zrakom vidieť okolnosti, ktoré sa stali alebo ktoré hrozia, že sa stanú. Po prehodnotení vnútorných obrazov môže sugestívne pôsobiť aj v tom smere, aby sa dané okolnosti vyvíjali inak – pozitívnejšie. V časovej regresie zase môže podobne ako hypnoterapeut v hypnóze pôsobiť na komplikáciu, ktorá sa stala v minulosti tak, aby daný pacient komplikáciu z minula regresne znovu prežil, ale už inak-primeranejšie, čím sa odstráni psychický, emočný, mentálny alebo aj fyzický blok, ktorý negatívne pôsobil do súčasnosti.

Budúcemu šamanovi sa jeho posuny vo vedomí objavujú často spontánne. Keďže sú tieto zmeny vedomia spojené s prežívaním rôznych opísaných mimoriadnych udalostí a javov, psychika daného jedinca na ne spočiatku nie je pripravená a preto sa nimi necháva pasívne zaplaviť. Spočiatku sa im aj vedome bráni, lebo nechápe jeho významu. Až rady a vedenie skúseného šamana budúceho adepta šamanstva upokojia a ukážu mu ako má reagovať. Ako má narábať so spontánne prichádzajúcimi víziami, archetypálnymi obrazmi, hlasmi, kompulziami, zážitkami, sugesciou, mimoriadnou intuíciou a podobne, tak aby na neho nemali negatívny vplyv, aby ho nepohltili a nenarušili jeho psychické a fyzické zdravie a bežný sociálny život. Zároveň sa tento adept učí s tou mimoriadnou energiou, mimoriadnymi schopnosťami a mimoriadnym vedomím zaobchádzať tak, aby mohol vykonávať prácu šamana, teda liečiť, radiť, vplývať na chod vecí a vykonávať náboženské úkony. Proces premeny na šamana býva zväčša veľmi dramatický, psychicky náročný, vnútorne konfliktný a sociálne obtiažny. V prírodných kultúrach mal vytvorené vhodné podmienky, aby jeho priebeh uľahčoval a podporoval. V civilizovaných priemyselných spoločnostiach súčasní, tzv. mestskí alebo novodobí šamani vhodné podmienky vytvorené nemajú a narážajú na jeho neprijatie, strach, odmietanie a patologizovanie a to zo strany najbližšieho okolia jedinca, ako aj zo strany lekárov, psychiatrov a psychológov. Ich iniciačný proces vnútornej premeny sa v dôsledku toho komplikuje a často prechádza aj do zbytočných patologických situácií. Aj keď je tento proces hlboký vnútornej premeny vždy sprevádzaný dramatickými epizódami mimoriadnych stavov vedomia a dočasnými psychotickými poruchami a telesnými onemocneniami, v dôsledku negatívneho sociálneho a terapeutického rámca sa nadbytočne prehlbujú a predlžujú. Medzi typickými prejavmi šamanskej iniciácie patria fyzické a psychické utrpenia rôzneho druhu a symbolické stretnutia sa so smrťou a následné znovuzrodenia. V šamanskom koncepte sveta existuje dolný svet – tzv. negatívnych bytostí a síl a horný svet – tzv. pozitívnych bytostí a síl. V dôsledku tohto konceptu ho potom daní adepti, ktorí prechádzajú šamanskou iniciáciou aj tak zažívajú. Pozitívne a negatívne sily nevnímajú ani tak hodnotovo v zmysle dobra a zla, ale skôr ako morálne neutrálne princípy, medzi ktorými je potrebné udržiavať prirodzenú rovnováhu. Paralely tohto konceptu môžeme vidieť vo východnej filozofii, psychológii a medicíne, ale napr. aj v jungovej hlbinej psychológii. Adept šamanstva sa v procese iniciácie stretáva v dolným i horným svetom, učí sa ho poznávať, brániť sa jeho vplyvu a využívať

jednu i druhú energiu na svoj prospech. Celý proces učenie prebieha dramaticky v symbolickej, mytologickej (archetypálnej) rovine a tak daný jedinec prežíva situácie, podobné aké prežívame keď snívame. Na rozdiel od snívania má však tento proces jasne stanovený cieľ – didakticky zámerne sa oboznámiť so všetkými mimoriadnymi psychickými stavmi, zážitkami, energiami, technikami a metódami, ktoré v hĺbke menia osobnosť a pripravujú ho na výkon povolania šamana. Paralely tohto môžeme opäť nájsť v hypnóze. Zhypnotizovaný jedinec je mimoriadne sugestibilný, citlivý na pôsobenie hypnoterapeuta a zároveň na všetky udalosti, ktoré v danej chvíli prežíva. Tento proces by mohol byť pre hypnotizovaného chaotický a aj nebezpečný, ak by nebol riadený hypnoterapeutom. V rovnakom rozpoložení sa nachádza budúci šaman v iniciačnom procese alebo aj hociktorý iný jedinec, ktorý prechádza niektorou z rôznych foriem psychospirituálnej krízy. Daní jedinci sa nedokážu brániť mimoriadne intenzívnym sugestívnym vplyvom, ktoré k nim prichádzajú z vonkajšieho i vnútorného sveta, pretože ich zmenený stav vedomia, ktorý sa podobné hypnotickému alebo snovému stavu, nedisponujú primeranými vôľovými a vedomými funkciami. Napriek tomu, že toto intrapsychické učenie má svoje riziká a je sprevádzané intenzívnymi psychickými a fyzickými ťažkosťami (tzv. poruchami), bez neho by nebolo možné, aby sa daní jedinci naučili vedome ovládať hlboké vnútorné, sugestívne a inak mimoriadne psychické sily, ktoré im umožňujú ako v prípade šamanov intrapsychicky diagnostikovať, liečiť, ovplyvňovať chod vecí, komunikovať a spolupracovať s inými intrapsychickými silami iných ľudí a prírody, alebo mimoriadne intuitívne predvídať udalosti, ktoré sa majú stať, podobne ako to dokážu mnohé živočíchy v prírode, keď napríklad predvídajú-cítia prírodnú pohromu a podobne. Vzhľadom k tomu, že človek – šaman je v mnohých ohľadoch dokonalejšie vyvinutý ako ostatné živočíšne druhy, aj jeho schopnosť predvídania je sofistikovanejšia a dokonalejšia.

Špecifikom šamanskej iniciácie je, že vo svojom vnútornom svete prichádzajú do styku s duchovnými bytosťami zvieracieho, ľudského a ostatného sveta, ktorí sa stávajú ich vnútornými, duchovnými pomocníkmi – učiteľmi. Šamani zvieracích pomocníkov nazývajú silovými zvieratami, čím zdôrazňujú, že pomoc ktorá sa im dostáva má svoj základ v sile, teda v psychickej substancii. Podobne v hypnoterapii pôsobí ako silový nápomocný subjekt hypnoterapeut, ktorý tak ako u šamanov pôsobí na pacienta mimozmyslovo, teda intrapsychicky, sugestívnou nevedomou cestou. Ťažko je túto silovú psychickú substanciu vedecky vysvetliť. Naše vedomosti zatiaľ tak ďaleko nesiahajú. Musíme sa uspokojiť s tým, že aj v snoch sa nám často stáva, že nás niekto pred niečím varuje, niečo nám vysvetľuje alebo nám radí a neskôr po zobudení zistujeme, že to má reálny základ. Mechanizmus vnútorného, intrapsychického učenia, zdá sa, sa u šamanov (a iných ľudí prechádzajúcich psychospirituálnou transformáciou) logicky musel vyvinúť, inak by im hrozilo, že než sa ich vedenia ujal iný skúsený šaman, by nemuseli dramatickosť a zložitnosť psychických a spirituálnych procesov uniesť a mohli by, ako na to upozorňuje Jung a mnohí ďalší odborníci, skončiť duševnou nemocou alebo fyzickou smrťou. Zdá sa, že za niektorými suicidami jedincov s drogovou abúzou je práve skutočnosť, že psychicky neunesli zložitnosť a dramatickosť psychických stavov, ktoré u nich nastali v dôsledku zmeneného vedomia, avšak v ich prípade pod umelým, neprirodzeným

rozšírením vedomia drogou, ktoré nemá vnútorné ochranné mechanizmy, tak ako je tomu u psychospirituálnej krízy. Vedeckému konceptu sa tieto výklady budú asi zdať pochybné, ale je nutné pripustiť, že o vnútornom psychickom svete človeka vieme skutočne veľmi málo a skôr by sme sa mali pridŕžovať stanoviska prof. antropológie M.Harnera²²⁸, ktorý v tejto súvislosti poukazuje na to, že aj keď vedecky nevieme vysvetliť ako fungujú liečiteľské schopnosti šamanov, mali by sme ich vedecky akceptovať, pretože sa nespočetnekrát preukázalo, že fungujú. Rovnako ako nevieme na akom princípe funguje akupunktúra, ale napriek tomu ju v medicíne využívame.

Duševné a somatické nemoci, ktoré adept na šamana v rámci psychospirituálnej krízy zažíva, a ktorým sa musí naučiť vnútorne – teda psychospirituálne čeliť, ho pravdepodobne zároveň prakticky pripravujú na jeho budúce povolanie, kedy bude musieť sám liečiť a pomáhať ľuďom. Do tejto oblasti spadajú aj jeho zážitky so sugestívnymi psychickými silami (negatívnymi a pozitívnymi, teda tie, ktoré mu spôsobujú subjektívne pozitívne i negatívne účinky), ktoré sa vnútorne zobrazujú ako archetypy, mýty a podobne, a ktoré sa tiež učí prekonávať. V šamanskom koncepte sa tieto psychické sily nazývajú duchovnými pomocníkmi a duchovnými votrelcami (v kresťanskom koncepte anjeli a démonmi a pod.).

Profesor M.Harner, ktorý založil medzinárodnú Nadáciu pre šamanské štúdiá zistil, že sa v západnej kultúre v posledných desaťročiach znásobil výskyt novodobých šamanov. Hovorí, že tieto prírodné duchovné dispozície podobné šamanským, sú dokonca latentne prítomné v každom človeku a špeciálnym výcvikom ich môže aktivizovať. Podobným výcvikom prešiel aj Harner. S touto aktivizáciou však súvisí aj psychospirituálna kríza a Harner upozorňuje, že sa musíme odborne naučiť jej adekvátne čeliť, teda v pozitívnom rámci ju usmerňovať a napomáhať jej priebehu.

Aj prof. Hank Wesselman²²⁹ absolvoval šamanský iniciačný výcvik, avšak ešte v prírodnom prostredí šamanskej kultúry. Prešiel rovnakými transformačnými procesmi ako aj psychospirituálnou krízou a na konci tohto dlhodobého procesu bolo získanie mimoriadnych liečiteľských a iných schopností. Zdokumentoval množstvo obdobných šamanských iniciácií ako aj liečiteľských úspechov šamanskej liečby aj v tých prípadoch, kde klasická medicína nevedela byť úspešná. Ako príklad uvádza zlomenie chrčtice s následným vážnym poškodením miechy chlapca v Queen's Hospital v Honolulu s prognózou ochrnutia. Na žiadosť rodičov privolaný šamanský liečiteľ, sugestívno-energetickým pôsobením primäl miechu chlapca, aby sa spojila, čo preukázali následné röntgenové snímky. Podobných zdokumentovaných vyliečení uvádza on, Harner ako aj mnoho ďalších vedcov veľké množstvo. Wesselman sa pri objasňovaní liečby šamanov, pridŕžiava ich samotného teoretického konceptu a to sugestívnym a autosugestívnym pôsobením na tzv.energetické telo človeka (vo východnom medicínskom koncepte ide o auru). Deformované myšlienkové sugescie a autosugescie narúšajú energetické telo človeka, cez ktoré sugescia pôsobí a narušenie energetického tela sa prenáša na fyzické telo, pretože obe tieto telá tvorí symbiózu – jednotu.

²²⁸ Harner, M.J.(ed): Hallucinogens and Shamanism. Oxford 1973.

²²⁹ Wesselman,H.: Medicinman. Columbus, Praha 2000.

Na koncept energetického tela by sme mohli paralelne poukázať ako na koncept duše v náboženskej, spirituálnej, ale aj psychologickej tradícii. Telo človeka zomiera, ale jeho duša, ktorá je identická s fyzickým telom, prežíva nepretržite ďalej.

Šamanská iniciačná kríza – choroba zväčša trvá 5-7 rokov. Je to obdobie kedy budúci šaman plne zmení svoju osobnosť, dozreje a zároveň sa naučí všetko, čo potrebuje k výkonu svojho poslania. Zdá sa, že môžeme súhlasiť aj s tvrdením šamanského konceptu, ktorý hovorí, že tak ako mnohé somatické a duševné onemocnenia vznikajú ako dôsledok negatívneho pôsobenia psychických síl – faktorov a sociálnych vzťahov jedinca, tak je možné aj opačné pôsobenie, teda aby odlišné - pozitívne psychické pôsobenie a zmenené sociálne vzťahy pozitívne pôsobili na liečbu. Šaman je ten, ktorý dokáže s touto psychickou substanciou narábať, a dodajme, že nielen pozitívne, ale aj negatívne, teda môže sústredením sugestívnym pôsobením, ktoré je niekoľkonásobne zvýšené rozšírením jeho vedomia, druhým ľuďom aj škodiť a spôsobovať nemoci.

Podobné teoretické koncepty liečby a vzniku chorôb má aj psychosomatická medicína, hypnoterapia, procesorientovaná psychoterapia či východné medicínske systémy ako sú akupunktúra, homeopatia a iné.

Prof. Grof²³⁰ poukazuje na to, že účastníci jeho sebarozvíjajúcich a sebaliečiacich holotropných výcvikov²³¹ často zažívajú stavy, ktoré výrazne pripomínajú priebeh šamanskej krízy. V niektorých prípadoch tieto psychospirituálne stavy pokračujú aj po skončení výcviku a majú obdobný priebeh a výsledok ako šamanská iniciácia a kríza.

AKTIVÁCIA CENTRÁLNEHO ARCHETYPU

Ako pri iných foriem psychospirituálnej krízy aj na počiatku tejto zväčša býva mimoriadny stav vedomia, ktorý mení prežívanie, vnímanie a správanie osoby. Vančura uvádza, že v ďalšej fáze dochádza k dráme, v ktorej jedinec prežíva seba samého ako centrom niečoho, nejakého procesu, napr. svetového diania. Jedinec je ponorený do sveta mýtu v dôsledku čoho sa cíti izolovaný a nepochopený.

John Perry²³² zistil, že u jednotlivých ľudí sa opakujú tie isté témy a rozdelil ich do niekoľkých skupín:

1. Téma smrti, obetovania, roztrhania, symbolického väznenia a pod.
2. Téma boja medzi silami dobra a zla, v ktorom Ja hrá centrálnu úlohu.
3. Téma protikladov, napr. mužského a ženského, pocit ohrozenia zo strany opačného pohlavia.
4. Téma mesiášska, v ktorej má človek pocit, že je vykupiteľom ľudstva, jeho záchrancom. Ženy môžu mať pocit, že porodili spasiteľa.
5. Téma apoteózy – zážitok zbožštenia, identifikácie pannou Máriou, Ježišom a pod.

²³⁰ Grof, S.: Psychologie budoucnosti. Perla, Praha 2004.

²³¹ Špeciálna technika rozširovania vedomia za účelom osobnostného a duchovného rastu a samoliečenia, ktorú vyvinul Prof. S. Grof.

²³² Perry, J.W.: The Far Side of Madness. Prentice-Hall, New York 1974.

6. Téma posvätej svadby, partnerom ktorej je imaginárna archetypálna bytosť, alebo idealizovaná reálna osoba.
7. Téma novej spoločnosti, nového spoločenského poriadku.
8. Téma alchymická, napr. protiklad solárneho a lunárneho a pod.

Perry uvádza, že zvlášť problematický je tento proces pre prepsychotickú osobnosť, teda pre osobu, u ktorej sa nahromadí, či už vo vedomí alebo nevedomí, príliš veľa nespracovaného psychického materiálu, a u ktorej potom kolabuje súdržná funkcia Ja. Pokiaľ nie je v takomto prípade daný človek vedený k tomu, aby svoje prežívania internalizoval, môže ľahko dôjsť k tomu, že ich začne premietat' do druhých ľudí.

Problematická je aj analýza inflácie a nafúknutia Ja. Ja sa s obrazmi a procesmi aktivovanými v nevedomí identifikuje a v istom zmysle, v spirituálnej realite, sa daná osoba stáva centrálnou archetypálnou bytosťou ako ekvivalent centrálnaj spirituálnej bytosti. Význam tejto premeny je v duchovnej iniciácii, v hlbokých zmenách, v hodnotách a prioritách danej osobnosti, v získaní špeciálnych mimoriadnych schopností, liečiteľských zručností a podobne.

S. Grof²³³ upozorňuje, že tento typ psychospirituálnej krízy je natoľko intenzívny a hlboký, že pri ňom psychiatri najčastejšie podliehajú tendencii označiť ho ako vážnu duševnú chorobu. Duševný svet týchto ľudí vyzerá ako kolosálne bojisko, na ktorom sa odohráva kozmický boj medzi silami dobra a zla, svetla a temnoty. Sú zaplavovaná motívmi smrti – rituálneho zabíjania, obetovania, mučeníctva a posmrtného života a súčasne ich fascinuje problematika protikladov a záležitosti spojené s rozdielmi medzi pohlaviami. Samy seba prežívajú ako stred fantastických udalostí, ktoré majú kozmický význam a sú dôležité pre budúcnosť ľudstva. Počas tohto procesu sa usilujú o dosiahnutie stavu dokonalosti vo svete a dokonca i v celom vesmíru. Snažia sa napraviť veci z minulosti, ktoré sa vyvíjali zlým smerom. V neskoršom štádiu sa zážitky stávajú príjemnejšie a smerujú k svojmu psychologickému a spirituálnemu vyriešeniu. Celý proces kulminuje zážitkom archetypálnej posvätej svadby, kedy je daná osoba povýšená do duchovne význačného (kvázi božského) stavu a zažíva zjednotenie s duchovným Ja.

Jungiánska psychológia tieto stavy a prejavy psychologicky interpretuje ako symboly bytostného Ja (Selbst) a ako transpersonálny stred, ktorý odráža našu najhlbšiu a pravú podstatu. Zážitky sú v ďalšej fáze doprevádzané hlbokým pocitom duchovného znovuzrodenia, čím je dovŕšený proces archetypálnej obnovy sveta. Daná osoba si postupne začne uvedomovať, že prežívané monumentálne stavy a skúsenosti sa odohrávali v inej realite a vo vnútri jeho samého spôsobili hlbokú duchovnú a psychickú obnovu. Týmto procesom nastúpila daná osoba cestu intenzívneho osobného rozvoja, ktorý Jung nazýva individuáciou - ako plného a hlbokého uplatnenia vlastného potenciálu. Perry zistil, že tento hlboký centrálny archetypálny proces je mytologicky stvárnenný a ritualizovaný v rôznych kultúrach a náboženstvách, u egyptských faraónov, peruánskych Inkov, hebrejských a chetitských kráľov či čínskych a japonských cisárov. Táto skutočnosť významne

²³³ Grof ,S.- Grofová,Ch.:Nesnadné hledání vlastního já. Chvojko nakladatelství, Praha 1999.

poukazuje na to, že u daných jedincov nejde o patologické výplody duševne chorého mozgu, ale že je celý tento prežívaný vnútorný proces je ritualizovanou mytologickou historickou súčasťou ľudského ducha na ceste k mimoriadnemu rozvoju jeho skrytých potencialít.

OTVORENIE SA MIMOZMYSLOVÉMU VNÍMANIU

Ide o formu psychospirituálnej krízy, v ktorej sú dominantné mimozmyslové vnímanie a iné parapsychologické javy ako je telepatia, prekognícia t.j. zážitky spojené s predvídaním, videním budúcnosti, Poltergeistov fenomén, t.j. kontakty s duchmi a iné. Patrí sem aj skúsenosť, ktorú Jung²³⁴ opísal ako synchronicitu, teda zmysluplnú koincidienciu dvoch alebo viacerých udalostí, pričom nejde o náhodnú pravdepodobnosť. K zážitkom mimozmyslového vnímania patria k najdramatickejším prežívanie seba samého mimo svoje telo, teda akési astrálne cestovanie. Tieto stavy boli klinicky opísané u mnohých ľudí, ktorí zažili klinickú smrť. Systematicky sa im venuje thanatológia.

Vančura upozorňuje na fenomén, ktorý sa síce prejavuje vo všetkých formách psychospirituálnej krízy, ale v tejto výraznejšie, a to na štádium inflácie Ja. Dochádza k nemu pri objavení sa nových mimoriadnych psychických schopností, čo sa prejavuje zvýšeným sebavedomím jedinca. To sa stáva veľkolepou potravou pre ego Ja, čo môže mať za následok, že pozornosť danej osoby je odvedená od duchovného vývoja k inflácii ega, k jeho nafúknutiu. Psycho-spirituálny terapeut musí v takomto prípade trpezlivo prevádzať danú osobu cez psychospirituálnu krízu tak dlho, kým jeho Ja nedozreje a nevráti sa späť na cestu psychospirituálnej transformácii. Daná osoba pritom často prežíva úzkosť, strach a obavu z duševnej choroby. Je to v dôsledku novosti a intenzite nezvyčajných zážitkov, a preto je potrebné ich smerovať do takeého rámca mysle, ktorý umožní, aby tieto zážitky boli akceptované ako možnosti, ktoré ponúka rozšírené vedomie a zároveň ako neobyčajná možnosť hlbokého vnútorného rozvoja danej osobnosti.

Campbell²³⁵ konštatuje, že jedinec, ktorý sa odváži prekročiť hranice bežného vedomia a otvoriť sa rozšírenej realite a mimozmyslovému vnímaniu, vstúpi do ríše neznáma, ktorá spôsobí, že hodnoty, zmysel a rozdiely, ktoré sa zdajú byť tak dôležité v každodennom živote, akoby zmizli, ustúpili. To, ako aj strata pocitu individuality, ktorá je s tým spojená, je pre nepripraveného jedinca často neznesiteľná. Avšak, ak túto krízu prekoná a postupuje v tomto vývoji ďalej, objavuje večné pravdy týkajúce sa veľkého tajomstva bytia. Pochopenie tohto tajomstva tkvie v tom, že dve reality: bežná i neobyčajná sú v skutočnosti realitou jedinou. Paralelu k tejto teórii môžeme nájsť aj vo východných náukách. Daný jedinec po preskúmaní oboch dimenzií realít prichádza k večným pravdám dávnych prírodno-spirituálnych kultúr. Campbell poukazuje na nesmiernu ťažkosť pretlmočiť a sprostredkovať toto hlboké introspektívne mimozmyslové poznanie o všetvorčie prázdnote, paradoxnej protikladnej podstate bytia a extatickej transcendentálnej skúsenosti ľuďom, ktorí

²³⁴ Jung, C.G.: Synchronicity: An Acausal Connecting Principle. Princeton University Press, Princeton 1960.

²³⁵ Campbell, J.: The mystic Image. Princeton University Press, Princeton 1974.

trvajú na tom, že o všetkom sa musia presvedčiť jedine vlastnými zmyslami, a ktorí sú zmietaní vášňami a materializmom.

KARMICKÉ VZPOMIENKY NA MINULÉ ŽIVOTY

V súvislosti s týmito typmi zážitkov sa predovšetkým v kresťanskej kultúre a vede vynárajú otázky nad ich relevantnosťou a teda aj patologickosťou. Pre kresťana, ktorý prechádza práve touto formou psychospirituálnej krízy to môže znamenať vážne pochybnosti nad duchovnou dôveryhodnosťou toho, čo prežíva, pretože jeho náboženstvo reinkaráciu popiera. U väčšiny ostatných svetových náboženstiev tieto problémy nevznikajú, pretože reinkarnáciu v tej či inej podobe predpokladajú.

Reinkarnačné zážitky zažíva mnoho ľudí a to nielen tí, čo prechádzajú psychospirituálnou krízou. Cielene alebo spontánne k nim môže dochádzať napríklad aj v stavoch hypnózy a hypnoterapie. Na tieto skutočnosti upozorňujú napríklad psychiatri Werner J. Menhold, prof. Dietrich Langen, či prof. Brian L. Weiss. Konštatujú, že karmické spomienky na minulé životy nie sú vedecky vysvetliteľné, avšak zo svojej klinickej praxi môžu potvrdiť, že na ich pacientov mali tieto zážitky významný terapeutický účinok. Konštatujú, že k nim dochádza vtedy, keď pacient v hypnóze prechádza postupnou časovou regresiou do mladšieho obdobia svojho života až sa náhle ocitne v období minulých storočí, ktoré historicky vierohodne opisujú. Zároveň títo pacienti konštatujú, že konkrétnou osobou v tom období, často aj iného pohlavia. Keďže daní jedinci sú zhypnotizovaní, nemôže ísť o ich fantazijné výtvory, pretože ich vedomie, ktoré zodpovedá za tvorbu vedomého fantazирования zodpovedné, je paralyzované. Túto hypotézu vylučuje aj fakt, že pacienti počas toho istého hypnotického stavu vierohodne opisujú a znovuprežívajú svoje zážitky z detstva, a preto je nepravdepodobné, nezdôvodniteľné, že náhle začnú produkovať vymyslené fantazijné predstavy. Podobné reinkarnačné zážitky opisuje aj prof. Grof u jeho pacientov a klientov holotropnej terapie alebo holotropného dýchania. Aj v tomto prípade, podobne ako pri hypnóze, sa dané osoby nachádzajú v zmenených stavoch vedomia, čo vylučuje aby si dané zážitky vedome produkovali. Aj on poukazuje na to, že tieto zážitky majú pre jeho pacientov intenzívne terapeutické účinky a to aj pri somatických alebo duševných symptómov, ktoré boli chronické a dlhodobo odolávali klasickým terapiám. Okrem vylietania symptómov uvádzajú tieto osoby ako efekt aj mimoriadny vhl'ad do mnohých svojich životných problémov, nepochopiteľných návykov, zvláštnych povahových vlastností, sklonov a tendencií, čo im následne pomohlo ich zmeniť alebo vyrovnať sa s nimi, čo sa im predtým nedarilo.

Podobné účinky majú tieto zážitky aj na ľudí prechádzajúcich psychospirituálnou krízou, avšak pôsobenie týchto účinkov je v ich prípade komplexnejšie a ďalej sa rozvíja. Zväčša sa im rozširuje aj ich svetonázor, čo spôsobuje dôležité kvalitatívne zmeny v ich živote. Mnohým jedincom však tieto zážitky v počiatkovej fáze aj komplikujú život, pretože sú obťažovaní silnými emóciami, telesnými vnemami a víziami, ktorým na začiatku ešte nedokážu porozumieť, akceptovať ich a integrovať vo svojej osobnosti a živote. Neraz im pripadajú nezrozumiteľné a psychicky ohrozujúce, zvlášť keď sa im silný karmický

zážitok spontánne dostáva do vedomia uprostred každodenných činností a zasahujú im do bežného osobného a pracovného života. Na druhej strane sa niektorí jedinci sa môžu aj priveľmi emocionálne upnúť na svoje karmické zážitky, na seba samého v inom, predchádzajúcom živote, čo im môže spôsobiť problémy koherentne prežívať ich súčasný život, adekvátne sa sústrediť na ich súčasný život.

Grof²³⁶ konštatuje, že je nepodstatné aký postoj zaujímate k zážitkom, ktoré prebiehajú u ľudí so psychospirituálnou krízou. Z terapeutického a psychologického hľadiska je dôležité, aby sme ich nespochybňovali a pracovali s nimi ako s realitou. Vtedy prinášajú danej osobe pokrok v psychospirituálnej transformácii, psychoterapeutický i osobnostne rozvojový potenciál. Poukazuje na to, že tieto kondenzované zážitky a skúsenosti sa môžu vyskytnúť v rôznych podobách v biografickej, perinatálnej i transpersonálnej časti mapy vedomia. Zážitky môžeme uviesť do kontextu s tým, čo sa odohráva v našom súčasnom živote, čo často prináša zlepšenie symptómov ako aj zmenu kvality života. Súvislosti pritom môžu ale aj nemusia byť racionálne vysvetliteľné, ich účinok je v oboch prípadoch rovnaký.

POSADNUTOSŤ

Ide o mimoriadne nepríjemnú formu psychospirituálnej krízy. Prejavuje sa tým, že daná osoba sa cíti, prežíva, správa sa, rozpráva, gestikuluje a podobne ako niekto iný, ako iná osoba. Obvykle ide o niekoho s negatívnymi charakteristikami. Daná osoba si stav posadnutosti môže a nemusí uvedomovať. Osoba koná tak, ako by za normálnych okolností nekonala, často asociálne a vnútorne trýznivo, čo jej spôsobuje množstvo psychických a sociálnych útrap. Posadnutosť sa môže prejavovať v rôznej intenzite a v rôzne dlhom časovom období.

Aj v týchto prípadoch môžeme vidieť analógiu s hypnosugestívnym ovládaním zhypnotizovanej osoby. Niektoré osoby sú značne sugestibilné a ľahko sugestívne ovládateľné. Ak sa nachádzajú v zmenených, rozšírených stavov vedomia, čo je v prípadoch psychospirituálnej krízy, môžu byť ľahko ovládané – posadnuté inými osobami, ktoré sú na nich emocionálne negatívne naviazané alebo bytosťami z univerzálneho poľa vedomia, ktoré často nazývame aj duchovnými bytosťami. Opäť môžeme použiť analógiu snového stavu, ktorý sa v mnohých aspektoch podobá zmenenému stavu vedomia. V snovom stave vedomia môžeme byť rovnako ovládaný-posadnutý nejakou bytosťou, ktorá nám značne znepríjemňuje život a to až do doby keď sa zobudíme - často s nočnou morou. Na rozdiel od snového stavu však, zmenený stav vedomia v psychospirituálnej kríze môže kontinuálne pokračovať aj niekoľko týždňov či mesiacov. No ako v predchádzajúcich analógiách, aj v tejto, je na rozdiel od snového stavu posadnutosť ako forma psychospirituálnej krízy cielená k vnútornej premene osobnosti, čomu posadnutosť vo vnútornom významne napomáha.

Psychologicky sa posadnutosť vysvetľuje aj ako mechanizmus neobvyklého oddelenia určitej časti vedomého Ja a jej potlačenia do nevedomia a zároveň presunu inej, nevedomej časti Ja do vedomia, v dôsledku čoho osoba koná a prežíva inak ako

²³⁶ Grof, S. – Grof, Ch.(eds): Spiritual emergency. J.P.Tarcher. Los Angeles 1989.

bežne a môže mať pocit aj inej identity. Vančura uvádza, že toto oddelenie sa od seba líši stupňom od kontinua disociatívnych stavoch až po tzv. mnohopočetnú osobnosť.

Grof konštatuje, že stav posadnutosti sa môže prejavovať v rôznej forme, od mierne zmenených až po závažné psychopatologické prejavy ako je asociálne správanie, trestná činnosť, vražedná agresivita, sebadeštrukcia, promiskuitné a deviantné sexuálne pudové správanie, nadmerného požívanie alkoholu, drog a podobne. V situáciách keď si daný jedinec svoju posadnutosť uvedomuje, mu jeho opísané správanie spôsobuje pocity intenzívneho strachu a zúfalstva, avšak nedokáže sa jej brániť. Často si však svoju posadnutosť neuvedomuje. Psychoterapeuticky treba odlišovať to, kedy je posadnutosť potrebná k premene danej osobnosti a kedy je nekonštruktívna. Takéto odlišenie je dosť obtiažne. Zážitková psychoterapia pomáha jedincovi rozpoznať transpersonálny alebo archetypálny charakter jeho posadnutosti a tým sa ju aj eliminovať. Nápomocne môže pôsobiť aj opačná sugescia, teda keď je daná osoba sugesciou zbavená nechcenej sugescie – posadnutosti. Ak však posadnutosť neplnila svoje hlboké vnútorné úlohy v psychospirituálnej premene osobnosti, bude mať posadnutosť tendenciu sa vrátiť. Posadnutosť často plní úlohu vstupnej brány na ceste k hlbokým duchovným zážitkom a premenám. Z psychologického hľadiska tu zrejme dochádza aj k učeniu sa o psychospirituálnej podstate bytia, ako aj pôsobenia dvoch protikladných psychických síl, ktoré vo svojej úplnosti tvoria jadro psychologického bytia. Odmietanie jedného pólu psychických síl môže spôsobiť duševnú nerovnováhu, ktorá je paradoxne prekonávaná zážitkami posadnutosti tzv. negatívnych síl. Môže ísť teda aj o učenie sa úlohe a významu tzv. negatívnych síl v živote človeka a v kozme, tak ako to predpokladajú východné filozofické a psychologické náuky, šamanský koncept sveta alebo Jungova hlbinná psychológia.

Aj kresťanské mystické skúsenosti poukazujú na psychologickú nutnosť stretu duchovne sa transformujúcej sa osoby – mystika, s tzv. démonickými silami, čím sa mení, transformuje osobnosť mystika. Opisujú ich ako transformačno – očistný proces, ktorý po jeho úspešnom zvládnutí mystikovi otvorí cestu transcendentnej identifikácii sa s Bohom, resp. duchovným vedomím.

Grof poukazuje na liečivé a transformačné účinky tejto formy psychospirituálnej krízy, ktoré vyúsťujú v hlbokú duchovnú a psychickú premenu dotyčnej osoby. Rozptýlením negatívnej energie sa dosahuje pozoruhodného liečivého výsledku aj v oblasti somatického zdravia.

Psychospirituálne (duchovné v širšom slova zmysle) vedenie ľudí, ktorí prechádzajú transformačnou krízou, ich usmernenia, podpora a vysvetlenia prebiehajúcich procesov, uľahčuje jeho priebeh a intenzitu všetkých foriem transformačných kríz.

ZÁŽITKY STRETNUTIA S UFO

Vančura charakterizuje túto psychospirituálnu krízu ako osobnú skúsenosť človeka s určitými zvláštnymi formami mimozmyslovej komunikácie, alebo blízkeho kontaktu s nepozemskými bytosťami. Tieto zážitky môže daná osoba vnútorne prežívať ako príjemné alebo nepríjemné, napr. ako skúsenosť únosu týmito

bytosťami. Jung vysvetľuje tieto nezvyčajné zážitky ako vnútorný symbolický psychologický proces, ktorý má archetypálny základ. Ich pôvod, rovnako ako pri mýtuse, je v inej psychologickej realite, ktorú nemôžeme skúmať a posudzovať z pozície bežnej psychologickej reality, pretože by sme sa k ničomu relevantnému nedostali. Zážitky s UFO doporučuje skúmať ako archetyp, teda ako kolektívny praobraz ľudstva, ktorý sa zväčša vyskytuje vo forme spontánne sa objavujúcich kruhovitých obrazov jednoty podobných mandale. Psychologicky znázorňujú syntézu protikladov vo vnútri psyché a snahu psyché o anticipované prekonanie týchto protikladov. Celý tento proces sa v symbolickej rovine, napr. ako zážitky stretnutia s UFO, odohrávajú v nevedomí. Z nevedomia potom prechádza do vedomia a následne sa môže manifestovať v celom osobnom živote. Jung pokladá za menej dôležité zaoberať sa tým, v čom spočíva fenomén UFO. Či vo víziách, psychologicko-archetypálnych podkladoch, či v iných, napr. spirituálnych skutočnostiach, ktoré sú bežnému vedomiu a bežnej psychologickej realite neznáme. Zaujíma ho predovšetkým psychologická funkcia tohto fenoménu, pretože vo všetkých možných prípadoch ide aj, a možno predovšetkým, o jeho významnú psychologickú úlohu. Jung je presvedčený, že všetky vesmírne, kozmické a spirituálne javy sa prejavujú aj na psychologickej úrovni. Porozumením jej psychologickej roviny môžeme ovplyvňovať tieto neznáme roviny, ale aj seba samého a svoj života. Hovorí, že neznáme, archetypálne a spirituálne javy vo významnej miere ovplyvňujú našu psyché a tým aj celý náš život. Jung poukazuje na skutočnosť, že sa u ľudí jav UFO bežne vyskytuje aj v snoch. Psychologicky preto upozorňuje na univerzálnosť a všeobecnú dispozibilitu tohto javu ako aj na jeho dôležitú funkciu v procesoch duševnej činnosti, duševného vývinu, individuácie a transcendentnej transformácie osobnosti.

V rámci psychospirituálnej krízy sa v literatúre stretneme s nasledovnými typickými opismi udalostí týchto zážitkov, od osôb, ktoré nimi prešli²³⁷:

- prežívanie straty kontroly
- videnie svetiel, predmetov v súvislosti s objavením sa UFO
- prijatie na palubu medziplanetárnej lodi, transport do inej civilizácie
- stretnutie s UFO bytosťami
- telepatická komunikácia
- examinácia UFO bytosťami, veľmi bolestivé lekárske zákroky nimi spôsobené.

Vančura uvádza, že popis týchto zážitkov pripomína iniciačný spirituálny rituál a približuje sa modernej podobe šamanskej krízy. Popri jej liečivým a transformačným účinkom upozorňuje aj na to, že i v tejto forme môže daná osoba prežiť infláciu Ja, v zmysle pocitov výnimočnosti, že práve ju si vybrali mimozemské civilizácie. To ju môže odviesť od duchovnej cesty a môže sa tak stať pascou ega.

Grof konštatuje, že zážitky stretnutia s UFO môžu kvôli svojej psychologickej dramatickosti často vyvolať vážnu emočnú, ale aj intelektuálnu krízu, pretože väčšina

²³⁷ Vančura, M.: Psychospirituální krize. In: Vodáčková a kol. Krizová intervence. Portál, Praha 2002.

Ľudí a veda sa na tieto javy pozerá s nedôverou a psychologickým nepochopením. Napriek tomu, podľa neho, môžeme tieto zážitky brať s plnou vážnosťou ako transformačno-iniciačné skúsenosti, ktoré prevádzajú jedinca zložitým procesom duchovnej transformácie. Poukazuje na to, že ekvivalentne podobné zážitky môžeme nájsť v niektorých duchovných textoch budhizmu a v biblii a vyskytujú sa aj v šamanských iniciačných krízach mnohých prírodných národov. Grof hovorí, že pomerne často sa tieto zážitky vyskytujú u ľudí počas holotropných výcvikoch, ktoré viedol, a ktoré sú zamerané na psychologicky hlbinné sebaopoznávanie a sebaotváranie. Všetci títo ľudia pritom pred i po týchto holotropných výcvikoch a mimoriadnych zážitkoch preukazovali primerané duševné zdravie. Poukazuje tiež na archetypálnu mytologickú náväznosť týchto zážitkov ako prejavu kolektívneho nevedomia. Na tento ich charakter poukazuje aj iný americký psychiater John Mack²³⁸, ktorý sa špeciálne dlhodobo klinicky a výskumne venoval práve týmto javom. Na základe kompletných psychologických a psychiatrických vyšetrení a dlhodobých (mnohoročných) pozorovaní týchto ľudí konštatuje, že je neobhájiteľné považovať tieto nezvyčajné fenomény za duševné ochorenie alebo ich ignorovať.

CHANNELING

Chaneling sa u ľudí so psychospirituálnou krízou vyskytuje pomerne často, samostatne a aj v rámci ostatných foriem. Odborníci chaneling charakterizujú ako špeciálnu formu intuície, resp. transpersonálnej alebo duchovnej interakcie, pri ktorej sa priamo dostávajú do mysle človeka rôzne informácie, tak, že pri tom nie sú využívané bežné sensorické vstupy, rozum alebo spomienky. Prejavuje sa väčšinou vo forme hlasov, ale aj obrazov alebo vnuknutých myšlienok. Pri channelingu sa osoba stáva kanálom, cez ktorý k nej prichádzajú informácie, ktoré nemôžeme nájsť v životnej histórii jedinca, teda ide o informácie, o ktorých sa predpokladá transpersonálny alebo spirituálny pôvod. Od bežnej hypnotickej sugescie, kedy jedinec môže prijímať informácie od iných vzdialených osôb, tu ako médium – odosielateľ informácií pôsobí tzv. vyššia duchovná bytosť, resp. vyššia inteligencia. Predpokladom pre príjem takýchto informácií je rozšírený (zmenený) stav vedomia, v ktorom sa jedinci počas psychospirituálnej krízy nachádzajú spontánne a často aj permanentne počas dlhšej doby. Typickým príkladom channelingu sú kresťanskí a iní mystici, ale uvádzajú ich takmer všetci ľudia, ktorí sa v tej alebo inej forme venujú intrapsychickým meditáciám, a v rámci nich postúpili do vyšších vývinových štádií. Channelingom, ako uvádza odborná literatúra a história, boli napísané aj väčšina základných náboženských textov, akými sú biblia, korán, kniha Mormonov, Tibetská kniha mŕtvych a mnohé iné.

To, či reálne existuje alebo neexistuje tzv. vyššia inteligencia, ktorá zodpovedá za vznik a vývoj vesmíru a z neho plynúcich súčastí, medzi ktoré patrí aj naša Zem a život na nej, je v posledných desaťročiach predmetom diskusie nielen teológov, filozofov a hlbinne orientovaných psychológov, ale aj biológov, antropológov a fyzikov. Tuto možnosť naznačoval aj Einstein, ktorý neveril, že neveril, že vesmír a

²³⁸ Mack, J.: Passport to the Cosmos: Human Transformation and Alien Encounters. Ceown Publishers, New York 1999.

život sú náhodný proces. Známy je jeho výrok: „Boh nehrá v kocky.“ V psychologickom zmysle, ako konštatuje aj Jung, nie je dôležité si na túto, zrejme nezodpovedateľnú, otázku dávať odpoveď. Zaujímať by nás malo zrejme predovšetkým to, či ľuďom, ktorí uvádzajú, že komunikujú s duchovným svetom, vyššou inteligenciou, sú tieto ich zážitky prínosom alebo nie. V procese psychospirituálnej krízy, ako sa ukázalo, pomáhajú tieto zážitky ľuďom prekonať vnútorné rozpory, emočné bloky, mentálne prekážky a významne rozvinúť ich osobnosť. Zvyšuje sa ich psychologická spokojnosť a zlepšuje fyzické, emočné i sociálne zdravie. To sú podstatné zistenia, ktoré by nás mali viesť skôr k tomu, aby sme tento proces podporili a vytvorili mu pozitívny rámec na rozvoj.

Vančura upozorňuje aj na strach, mentálny zmätok a nepríjemné pocity, ktoré z takejto formy komunikácie môžu vzniknúť. Môže to viesť až do vnútorného konfliktu, keď časť Ja túto interakciu víta a iná časť ju odmieta. Vančura odporúča v týchto prípadoch citlivé psychologicko-spirituálne vedenie zamerané na znižovanie emočného a mentálneho napätia a vnútorného konfliktu. Dôležité je aj regulovať túto komunikáciu tak, aby nepôsobila obťažujúco a aby bola v súlade s vnútornými potrebami a ideologickým presvedčením jedinca. Isté riziko prináša aj možná inflácia Ja, keď sa daný človek začne identifikovať ako výnimočná bytosť, ktorá bola vyvolená Bohom. Takúto infláciu je potrebné primerane a citlivo prekonať.

Grof channelingovu komunikáciu a vedenie identifikoval aj u ľudí, ktorí praktizujú metódu holotropného dýchania, resp. holotropný výcvik. Aj on registroval rozličné reakcie na channeling, od ich úplného prijatia, cez indiferentný postoj až po ich odmietanie. Hovorí, že to súvisí s hĺbkou sebapoznania a psychospirituálnej transformácie. Osoby v pokročilejšej fáze psychospirituálnej krízy, resp. ľudia vnútorne vyrovnaní majú skôr pozitívny a akceptujúci postoj k channelingu. Nevnímajú ho ako obmedzovanie ich osobnej slobody, pretože prekročili obmedzujúce hranicu psychologického zamerania na seba samého, ktoré človeku vymedzuje jeho ego. Grof konštatuje, že títo ľudia v psychologickom rovni rozšírili hranice svojho ega a tým aj svojho mozgu, čo im umožňuje cítiť sa súčasťou vyššieho celku. Cítia sa byť zjednotení v širšom kontexte bytia, prírody a kozmu. To im umožňuje, ako o tom komunikujú títo jedinci, na kvalitatívne vyššej úrovni prežívať seba samého a svoj život. Grof zistil, že tieto pocity vyššej kvality života vo výskumoch potvrdzuje aj ich sociálne okolie a potvrdzujú ich aj psychologické testy.

ZÁŽITOK JEDNOTY S NIEČIM, ČO NÁS PRESAHUJE

Do tejto kategórie sa zaraďujú mystické zážitky a skúsenosti, ktoré poznáme z opisov kresťanských a iných mystikov, východných jogínov alebo ako vrcholné transcendentné zážitky (peak experiences), ktoré psychologicky opísal Abraham Maslow.²³⁹ Podľa Maslowa obsahujú tieto skúsenosti:

- **zážitok jednoty** – vnútorné prežívanie psychickej, fyzickej a duchovnej jednoty, celistvosti,

²³⁹ Maslow, A.: Religion, values and peak-experiences. New York, Viking press 1973.

- **transcendencia času a priestoru** – prekračovanie trojrozmernej lineárnej reality,
- **numinozita** – zážitok posvätnosti, mystickej dimenzie,
- **paradoxnosť** – napr. rozmazanie, eliminácia ega a zároveň jeho rozšírenie sa na celý vesmír,
- **zmena prežívania reality** – prekračovanie hranice medzi subjektom a objektom,
- **extatické pozitívne emócie** – pocit mieru, hlbokého uspokojenia, extatického vytrženia a pod.

Maslow dlhodobým psychologickým skúmaním ľudí, ktorí opakovane zažili vrcholové, resp. mystické zážitky zistil, že im v zásade zmenili pohľad na dovedajší život, svet, zmysel bytia, a že začali inklinovať k vyšším a duchovným hodnotám. V ich živote prestala hrať dominanciu osobná kariéra, materiálne bohatstvo a v psychologických testoch ako aj pri sebahodnotení začali dosahovať trvale vyššiu mieru spokojnosti, osobnostnej vyrovnanosti, radosti, vysokú mieru sebaaktualizácie a schopnosti vychutnávať život v jeho hlbších rovinách.

Murphy²⁴⁰ zistil, že v niektorých prípadoch môžu mať ľudia s týmito zážitkami aj problémy. A to vtedy, keď majú problémy ich integrovať do ich dovedajšieho osobného, pracovného a sociálneho života a keď im chýba bezpečné interakčné pole pre transcendentno, mystično.

Grof charakterizuje tieto zážitky ako čiastočnú alebo aj úplnú stratu vlastnej totožnosti a ego identifikácie, následkom čoho daní jedinci zažívajú stav vnútorného splynutia so širším celkom bytia. Konštatuje, že zväčša sú vyvrcholením osobného širšie poňatého spirituálneho vývinu jedinca, aj keď sa tieto zážitky môžu vyskytovať aj spontánne a po užití halucinogénnych drog, pri holotropnom dýchaní alebo pri hlbokých meditačných technikách. Grof upozorňuje, že pre ľudí, ktorí na tieto zážitky nie sú mentálne a spirituálne pripravený, môžu prinášať aj vnútorný zmätok, obavy a sociálne komplikácie. Sociálne problémy títo ľudia môžu mať vtedy, keď v dôsledku svojich zážitkov začínajú meniť svoje hodnoty, preferencie a životný štýl, čo obyčajne naráža na neporozumenie ich blízkeho osobného a pracovného okolia. Negatívnu rolu tu môžu zohrať aj tí psychológovia a psychiatri, ktorí sa pokúšajú týchto ľudí priviesť do predošlého sociálne adaptabilného rámca, čím zväčšujú ich vnútorný konflikt a obmedzujú ich v ich vývinovej a transformačnej tendencii. Grof poukazuje na to, že ak sú títo ľudia pozitívne a akceptujúco prijímaní, zväčša samy nájdu vhodnú cestu ako prekonať svoju vnútornú krízu a sociálne ťažkosti.

ZÁŽITKY BLÍZKOSTI SMRTI

Vo východnej kultúre a v kultúrach prírodných národov sú zážitky blízkosti smrti považované za dôležité štádium spirituálnej transformácie osobnosti. Teda tieto osoby sú transformačným procesom dovedené na pokraj života a smrti, aby mohli zažiť zmenené (rozšírené) stavy vedomia a nové poznania, ktoré s týmito hraničnými zážitkami súvisia, čo im potom výrazne napomáha postúpiť v transformačnom

²⁴⁰ Murphy, M.-White, R.A.: The psychic Side of Sports. Addison-Wesley, Menlo Park 1978.

proces, vývine. Blížkosť smrti, zdá sa, vážnym spôsobom otriasa vybudované hodnoty človeka a dáva životu i smrti nový zmysel. Tieto hraničné zážitky dávajú človeku možnosť sprístupniť hlboké vhl'ady do priestoru počas umierania a možno aj do priestoru, ktorý nasleduje po smrti. Zároveň predstavujú symbolický rituál smrti a znovuzrodenia. V psychologickvej rovine ide o zánik starej a vznik novej osobnosti. Osoby, ktoré prechádzajú psychospirituálnou krízou sa často na úrovni vnútorného prežívania ocitajú takýmto zážitkom, ktoré vnútorne prežívajú ako skutočné ohrozenie života a v mnohých prípadoch aj ako skutočnú smrť a znovuzrodenie. Tento symbolický rituál je známy aj v mnohých svetových náboženstvách, vrátane kresťanského. Východné náuky do podrobnosti opisujú stav blízkosti smrti ako aj stavy, ktoré nastávajú po smrti, vrátane poučenia o tom, čo je to smrť a ako sa na ňu má človek pripraviť. Známa je napríklad Tibetská kniha mŕtvych ako aj mnohé ďalšie.

Zážitky blízkosti smrti poskytujú človeku nielen iný, nový pohľad na život a smrť a ich vzájomnú spojitosť, ale aj cenné informácie, ktoré s nimi súvisia. V západnej kultúre do povedomia vstúpili predovšetkým vedecké štúdie Raymonda Moodyho²⁴¹ a Kenetha Ringa²⁴² množstva zdokumentovaných prípadov osôb z rôznych častí sveta, ktoré sa ocitli blízkosti smrti, boli diagnostikovaní ako klinicky mŕtvy, avšak po istom čase sa prebrali k životu. Tieto osoby dôveryhodne a nesmiernou presnosťou opisujú ako sa ich éterické, resp.energetické telo oddelilo od fyzického tela a oni mohli vidieť a počuť čo sa odohráva s nimi a v ich okolí počas doby keď boli klinicky mŕtvy. Množstvo takýchto opisov bolo dôveryhodne preukázaných ako presný opis toho, čo sa skutočne dialo s nimi a v ich okolí. Opisujú tiež putovanie oddeleného energetického tela človeka do neznámeho prostredia mimo fyzický svet, zážitky dvojnej reality, rekapitulovanie ich dovtedajšieho života, poučenia o živote a duchovnom svete, ktoré sa dostalo pri týchto putovaniach. Zážitky jednotlivých ľudí vykazujú pritom pozoruhodné zhodnosti. David Darling²⁴³ poukazuje v tejto súvislosti na vedecky paradoxný, záhadný jav, a to, že v týchto situáciách síce mozog odumiera, jeho aktivita sa znižuje na minimum, avšak vedomie človeka sa naopak rozširuje. Rovnako sa v týchto stavoch stráca sebauvedomovanie človeka, ale paradoxne jeho vedomie sa rozširuje.

Ako uvádza Ring, Moody i ďalší výskumníci, následným dlhodobým skúmaním týchto osôb bolo preukázané, že život týchto ľudí sa po ich „znovuoživení“ radikálne zmenil. Začala sa u nich prejavovať podstatne väčšia radosť zo života, väčšia sebaúcta, hlbšie porozumenie pre druhých, stali sa viac duchovne žijúcimi, a to aj osoby, ktoré boli predtým ateistické, viac altruistické a podobne. Ich život sa zásadne a kvalitatívne zmenil. Pre mnohých však tieto zážitky dočasne znamenajú duchovnú i psychickú krízu, pretože majú problémy integrovať tieto zážitky, a zvlášť v materialisticky orientovanom prostredí je to často veľmi obtiažne a vnútorne i interpersonálne konfliktné. Títo ľudia sa vracajú do prostredia, v ktorom žili, ale ich blízki a príbuzní ich výnimočné skúsenosti nezažili, a tak často

²⁴¹ Moody, R.: Život po živote – úvahy, otázky, odpovedi. Eminent, Praha 2004.

²⁴² Ring, K.: Life at Death. Coward, New York 1980.

²⁴³ Darling, D.: Hľadanie duše. Slovenský spisovateľ, Bratislava 1997.

dochádza k problematickým nezhodám medzi nimi, ako aj vzájomnému odcudzeniu sa. To spôsobuje rad ďalších psychicky krízových stavov.

ALKOHOLIZMUS A INÁ DROGOVÁ ZÁVISLOSŤ AKO PSYCHOSPIRITUÁLNA KRÍZA

Zaradenie alkoholizmu a inej drogovej závislosti medzi formy psychospirituálnej krízy môže vyvolávať otázky, avšak odborníci, ktorí sa zaoberajú alkoholizmom a inou drogovou závislosťou v rámci psychospirituálnej transformácie osobnosti sa domnievajú, že je to opodstatnené. Upozorňujú na rozdiely, kedy táto porucha je spôsobená bežnými psychologicko-osobnostnými a psychosociálnymi (rodinnými a inými) faktormi a na špecifické prípady, za ktorými sa môže skrývať túžba, často nerealizovaná, po transcendentne.

Grof konštatuje, že zatiaľ čo u iných foriem psychospirituálnej krízy sa ľudia stretávajú s problémami, pretože majú ťažšie sa vyrovnáť s mystickými zážitkami a stavmi, tak problém u závislostí tkvie naopak v silnej spirituálnej túžbe a v skutočnosti, že sa dotyčnému jedincovi nedarí nadviazať kontakt s mystickou dimenziou. Odborníčka na psychospirituálne krízy Christine Grófová²⁴⁴, ktorá sama prekonala túto jej formu, hovorí, že v mnohých prípadoch je silná a podmanivá túžba po drogách, alkohole, jedle, sexu a iných objektoch náruživosti (závislosti) v skutočnosti len nesprávne nasmerovaná túžba po duševnej celistvosti, po hlbšom poznaní vlastného Ja a po duchovne. Keď sa táto túžba naplní, závislosť sama odznieva. Grofová v tejto súvislosti poukazuje na mimoriadnu úspešnosť terapeutického modelu závislostí známeho ako program Anonymných alkoholikov (AA)²⁴⁵, ktorého dôležitá terapeutická časť stavia práve na účinkoch duchovného prebudenia sa osobností klientov a využívania tejto sily nielen na vyliečenie sa zo závislosti, ale aj na ďalší osobnostný a duchovný rast. Spoluzakladateľ celosvetového terapeuticky mimoriadne úspešného združenia AA, bol kedysi sám alkoholik, ktorý, ako to sám opisuje, sa vyliečil objavením a rozvinutím svojich duchovných dimenzií. V istom období mal potom silný duchovný zážitok – víziu založenia reťazca celosvetového združenia alkoholikov, ktorí si navzájom pomáhajú. Mnohí závislí si pri terapeutických skúsenostiach zameranými na objavovanie a rozvíjanie spirituálnych (transcendentných a transpersonálnych) aspektov svojej osobnosti uvedomia, že práve tieto zážitky boli tým, po čom podvedome túžili a čo im naplnili ich vnútornú, nevedomú túžbu po osobnostnej celistvosti. Zásadná vnútorná zmena, ktorá nastáva po tejto skúsenosti im umožní úplne sa zbaviť svojej závislosti a deštruktívnych návykov a naopak, umožní im zásadne kvalitatívne zmeniť ich život, rozvíjať svoju osobnosť a psychospirituálnu transformáciu.

Istú prepojenosť tejto formy závislosti so psychospirituálnou krízou môžeme nachádzať aj v tom, že v oboch prípadoch dochádza k rozširovaniu (zмене) vedomia. Rozšírenie – zmena vedomia človeku umožňuje prekročiť hranice ego-identity, hranice zmyslového vnímania a rozumového myslenia. Človek vďaka tomu vníma realitu nesprostredkovane a v jej pôvodnej podobe, teda bez redukcie zmyslových

²⁴⁴ Grof, S.- Grofová, Ch.: Nesnadné hľadanie vlastného ja. Chvojko nakladatelství, Praha 1999.

²⁴⁵ Alcoholics Anonymous, New York 1989.

orgánov a mozgu, ktoré vnímanú realitu zásadne menia. Zásadne sa tak rozširuje a mení jeho poznanie, ale aj bytie, pretože rozšírené vedomie mu umožňuje zažívať nové (mimoriadne) zážitky a pocity, medzi ktoré patrí aj zážitok bytostnej (transcendentnej) celistvosti – prekročením hranice ego-identity sa človek prestáva cítiť psychologicky izolovaný a osamotený a tým prekonáva aj permanentný pocit nevedomej vnútornej frustrácie, ktorý je s týmito pocitmi spojený. Osoby, ktoré podvedome túžia po tejto transcendentnej celistvosti a mimozmyslovom poznávaní skutočnosti, a ktoré nemajú vhodný príklad zo osobného svojho okolia ako k tomu prirodzene dospieť, keď prvý krát zažijú stav rozšíreného vedomia, ktorý im umožnil alkohol alebo iná droga, podvedome neustále túžia tento svoj zážitok opakovať a stávajú sa tak závislými. Nevedia, že rozšírený stav vedomia môžu zažívať aj prirodzenou cestou a nemajú dostatok informácií a príkladov k tomu, aby tento mimoriadny rozšírený stav vedomia využívali k rozvíjaniu svojej osobnosti a mimozmyslovému poznávaniu neskreslenej a neredukovanej reality. Ak tieto osoby nájdu cestu k ľuďom, ktorí rozvíjajú svoju spiritualitu, ako napríklad Anonymní alkoholici, transcendentné (spirituálne) združenia alebo transpersonálne orientovaní psychoterapeuti, dostanú príležitosť porozumieť tomu, čo sa odohráva v ich psychike a zároveň sa im naskytne príležitosť rozvíjať svoju spiritualitu prirodzenou cestou a tým naplniť svoju podvedomú túžbu a zbaviť svojej závislosti

Grof podobnosti v špecifických prípadoch alkoholizmu (drogovej závislosti) a psychospirituálnej krízy vidí v pocitoch rozplývania individuálnych hraníc, miznutia rušivých emócií či povznesenia sa nad svetskými problémami. Aj on však upozorňuje na nesprávny výber takejto cesty. Známy americký psychológ a spirituológ Wiliam James²⁴⁶ spomínanú spojitosť vysvetľuje tým, že alkohol (drogy) má nad ľuďmi takú moc nepochybne vďaka svojej sile stimulovať mystické schopnosti človeka, ktoré rozširujú a zjednocujú všetky aspekty bytia, zatiaľ čo v triezvom stave sú tieto transcendentné schopnosti v človeku potláčané. Jung konštatuje, že mnohí jeho alkoholoví pacienti pozitívne reagovali na terapiu až vtedy, keď im sprístupnil možnosť zažiť hlboký duchovný zážitok a duchovne sa seberealizovať. Vyjadril to výrokom spiritus contra spiritum - duch proti alkoholu. Poukazuje v tejto súvislosti na dvojaký význam slova spiritus: spiritus ako alkohol a spiritus ako duch.

²⁴⁶ James, W.: The Varieties of Religious Experience. 1961.

Zoznam použitej literatúry podľa jednotlivých kapitol

1.1. Psychospirituálna dimenzia osobnosti (S.Sawicki)

- Adžaja, S.: Psychoterapie východu a západu. Sjednocující paradigma. Chvojtkovo nakladatelství, Praha 2000.
- Armon, C.(ed.) *Betone Formal Operations.*. Praeger Publisher, New York 1983.
- Bell, J.S.: On the Problem of Hidden Variables in Quantum Physic. *Review of Modern Physic.*, 38, 1966.
- Bridgman, P.W.: *A Sophisticate's Primer of Relativity.* Dover Publications, 2002.
- Bohm, D.: *Wholeness and the Implicate Order.* Routledge-Kegan, London 1980.
- Bohr, N.: *Atomic Physics and Human Knowledge.* Cambridge University Press, Cambridge 1958.
- Brogie, L.V.: *The Revolution in Physics.* Routledge and Kegan Paul, London 1954.
- Darling, D.: *Hľadanie duše.* Slovenský spisovateľ, Bratislava 1997.
- Einstein, A.: *Jak vidím svět.* Československý spisovatel, Praha 1966.
- Einstein, A.: *Fyzika ako dobrodružstvo.* Osveta, Martin 1958.
- Ellis, A.: *Humanistic Psychoterapy: The Rational-Emotive Approach.* McGraw-Hill Book Co., New York 1974.
- Epstein, S.: *Natural Healing Processes of the Mind: I. Acute Schizophrenic Disorganization.* *Schizophrenia Bulletin*, 5, No 2, s. 312-321, 1979.
- Guth, A.H.: *Ako sa poučiť o tom, čo je, z toho, čo nie je.* In: Brockman, J. - Matsonová, K.(eds): *Ako sa veci majú.* Archa, Bratislava 1996. s.198-199.
- Grof, S.: *Za hranice mozgu.* Perla, Praha 1999.
- Grof, S.: *Dobrodružství sebeobjevování.* Perla, Praha 2000.
- Greenfield, S.A.: *The Private Life of the Brain.* Penguin Press, London 2000.
- Goleman, D.: *Meditující mysl.* Triton, Praha 2001.
- Heisenberg, W.: *Physic and Beyond, Encounters and Conversation.* Harper-Row. New York 1971.
- Chew, G.F.: „Bootstrap: A Scientific Idea?“ *Science*, 161, 1968, s.762-765.
- Chew, G.F.: *Quantum Cosmology Based on Discrete Feynman Paths.* International workshop, Philadelphia,
- Jantsch, E.: *The self-organizing universe.* Pergamon Press, New York 1980.
- Kopliwicz, H.: *A Projection Betone Piaget's Formal Operations Stage.* In: Commons, M.-Richards, R.- P.A., Sept.24-27.2002.
- Krempaský, J.-Horylová, R.: *Fundamentálne pojmy integrovanej prírody.* M-PC, Bratislava 2004.
- Kuhn, T.: *The Structure of Scientific Revolutions.* University of Chicago Press, Chicago 1970.
- Maslow, A.H.: *The Farther Reaches of Human Nature.* New York 1971.
- Penfield, W.: *The mystery of the mind.* Princeton University Press, Princeton 1976.
- Penfield, W.: *The Mystery of the Mind.* 1976.
- Piaget, J.: *Psychologie intelligence.* SPN, Praha 1970.
- Riegel, K.F.: *Dialectic Operations: The Final Period of Cognitive Development.*

- Human Development, 16, s.346-70.
- Russell, B.: Religion and Science, London 1935.
- Schodinger,E.: What is Life? And Mind and Matter. Cambridge University Press, Cambridge 1967.
- Sheldrake,R.: The Sense of Being Stared At, And Other Aspects of the Extended Mind. Hutchinson, London 2003.
- Smolin,L.: Čo je čas? In: Brockman,J..Matsonová,K.(eds): Ako sa veci majú. Archa, Bratislava 1996. s.195.
- Smolin,L.: Tri cesty k teórii kvantovej gravitácie. Kaligram, Bratislava 2003.
- Stewart,I.: Symetria – pradené reality. In: Brockman,J..Matsonová,K.(eds): Ako sa veci majú. Archa, Bratislava 1996.
- Wedlichová,I.: Způsob výchovy v rodině a interakční tendence osobnosti dospívajících. Disertační práce. FF UK, Praha 2006.
- Weizsäcker,C.F.: Die Einheit der Natur. Munchen 1971.
- Wesselman,H.: Medicinman. Columbus, Praha 2000.

1.2. Osobnosť z pohľadu východnej psychológie (S.Sawicki)

- Alexander,F.: Buddhistic training as an artificial catatonia. Psychoanalytic revue, 1931,2, s. 129-145.
- Adžaja, S.:Psychoterapie východu a západu. Sjednocující paradigma. Chvojko nakladatelství, Praha 2000.
- Burns,D.M.: Budhistická meditácia a hlbinná psychológia In: Budhizmus a psychológia. CAD Press, Bratislava 1999
- Capra,F.: The Tao of Physics. Shambala, Berkeley 1975.
- Clifford,T.: Tibetan buddhist medicine end psychiatry. The diamond healing. Motilan Banarsidass Publisher, Delhi 1994.
- Fontana, D.: Cesta ducha v moderním světe. Osobnost a spiritualita. Portál, Praha 1999.
- Fryba M.: Psychologie zvládnání života. Aplikace metody abhidhamma. Masarykova univerzita, Brno 1996.
- Fryba, M.: Abhidhama – Základy meditatívni psychoterapie a psychohygieny. Stratos, Praha 1991.
- Goleman,D.: Meditující mysl. Triton, Praha 2001.
- Hájek,K.: Satiterapeutické kotvení ve skutečnosti. Atelier Satiterapie, Praha 2002.
- Harner, M.J.(ed): Hallucinogens and Shamanism. Oxford 1973.
- Holkovič,L.: Symbolický svet duše a mystika. In.: Sawicki,S-Holkovič,L.(ed.) Psychologicko-spirituálne a filozoficko-edukačné aspekty osobnosti. STU, Bratislava 2006.
- Jung. C.G.: Duše moderního člověka. Atlantis, Brno 1994
- Jung, C.G.: Memories, Dreams, Reflections. Random House,Vintage Books, New York 1963.
- Jung, C.G.: Psychological Types, or the Psychology of Individuation. London 1964.
- Kroulíková, D.: Budhizmus a psychologie. In: Psychologie dnes,4, 2005, s. 35-37.
- Lenbir,F.: Setkání budhismu se západem.Volvox Globator, Praha 2002.
- Prabhavananada,S.: The Spiritual Heritage of India. Vedanta Press, Hollywood 1969.

- Shankara: Crest-Jewel of Discrimination. Vedanta Press, Hollywood 1978.
- Uchto, T.: O způsobu fungování mysli a její přirozenosti. SJK, Praha 1998.
- 1.3. Symbolický svět duše a mystika (L.Holkovič)**
- Bianchi, E.C.: In: Moore, R.L.: C.G.Jung a křesťanská spiritualita. Portál, Praha 1998, s.25-40.
- Doran, R. M.: What Is Systematic Theology? University of Toronto Press, 2005.
- Freud, S.: Totem a tabu. Bratislava 1966.
- Fromm, E.: Mýtus, sen a rituál. Aurora, Praha 1999.
- Fromm, E.: Umění milovat. Český klub. Praha 2001.
- Harrdingová, M.E.: In: Moore, R.L.: C.G.Jung a křesťanská spiritualita. Portál, Praha 1998, s.14-25.
- Jung, C.G.: Duše moderního člověka. Atlantis, Brno 1994.
- Jung, C.G.: Psychological Types, or the Psychology of Individuation. London 1964.
- Jung, C.G.: Psychology and Religion: West and East. New York 1958.
- Jung, C.G.: Symbols of Transformation. New York 1956.
- Jung, C.G.: Člověk a duše. Academia, Praha 1995.
- Maslow, A.H: The Farther Reaches of Human Nature. New York 1971.
- Moore, T.: Kniha o duši. Portál, Praha 1997.
- Neuman, E.: In: Moore, R.L.: C.G.Jung a křesťanská spiritualita. Portál, Praha 1998.
- Platón: Dialógy o kráse. Odeón. Praha 1979, s. 111-113.
- Olšavská, E.- Mocker, M.: Myslím tvorivo, teda som – Profesionalizmus a profesionalizácia. In: Sawicki, S.-Holkovič, L.(ed.) Psychologicko-spirituálne a filozoficko-edukačné aspekty osobnosti. STU, Bratislava 2006.
- Sawicki, S.: Osobnosť z pohľadu východnej psychológie. In.: Sawicki, S.(ed.) Psychologicko-spirituálne a filozoficko-edukačné aspekty osobnosti. STU, Bratislava 2006.
- Sawicki, S.: Psychospirituálna dimenzia osobnosti In.: Sawicki, S.(ed.) Psychologicko-spirituálne a filozoficko-edukačné aspekty osobnosti. STU, Bratislava 2006.
- Sawicki, S.: Mimoriadne stavy vedomia a spiritualita In.: Sawicki, S.(ed.) Psychologicko-spirituálne a filozoficko-edukačné aspekty osobnosti. STU, Bratislava 2006.
- Sawicki, S.: Psychospirituálna transformácia osobnosti In.: Sawicki, S.(ed.) Psychologicko-spirituálne a filozoficko-edukačné aspekty osobnosti. STU, Bratislava 2006.
- Sawicki, S.: Psychospirituálna kríza osobnosti In.: Sawicki, S.(ed.) Psychologicko-spirituálne a filozoficko-edukačné aspekty osobnosti. STU, Bratislava 2006.
- Sawicki, S.: Psychologia osobnosti. STU, Bratislava 2003.
- Skublics, E.: Spiritual and Theological Growth of the Religious Community. Theology Today Contents April 2002 Vol. 59 No. 1.
- Steblin-Kamenskij, M.I.: Mýtus a jeho svet. Panorama. Praha 1984.
- Wedlichová, I.: *Způsob výchovy v rodině a interakční tendence osobnosti dospívajících*. Disertační práce. FF UK, Praha 2006.

1.4. Mimoriadne stavy vedomia a spiritualita (S.Sawicki)

- Allman, L.S., Rosche, O., Elkins, D.N., Weathers, R.S.: Psychotherapists attitudes towards clients reporting mystical experiences. *Psychotherapy*, 29, 1999, s. 564-569.
- Bauer, J.: *Religiozita v duševním životě člověka*. Katedra psychologie FF UK, Praha 1994.
- Benesch, H.: *Encyklopedický atlas psychologie*. Lidové noviny, Praha 2001.
- Bridgman, P.W.: *The Nature of Physical Theory*. John Wiley and Sons. New York 1964.
- Brogie, L.V.: *The Revolution in Physics*. Routledge and Kegan Paul, London 1954.
- Darling, D.: *Hľadanie duše*. Slovenský spisovateľ, Bratislava 1997.
- Darling, D.: *Equations of Eternity*. Hyperion, New York 1993.
- Dennett, D.C.: *Consciousness Explained*. Allen Lane, London 1991.
- Einstein, A.: *Fyzika ako dobrodružstvo*. Osveta, Martin 1958.
- Guth, A.H.: *The inflationary Universe*. Addison-Wesley, Massachusetts, 1997.
- Hainčman, E.: *Je podstata lidské existence duchovní?* In: <http://www.britskelisty.cz>.
- Hay, D.: *Ezploring inner space*. Hardmondsworth 1982.
- Harner, M.J.(ed): *Hallucinogens and Shamanism*. Oxford 1973.
- Harner, M.: *Tajemství šamanizmu*. Eko.konzult, Břeclav 1996.
- Heisenberg, W.: *Physic and Beyond, Encounters and Conversation*. Harper-Row. New York 1971.
- Holkovič, Ľ.: *Symbolický svet duše a mystika*. In.: Sawicki, S-Holkovič, Ľ.(ed.) *Psychologicko-spirituálne a filozoficko-edukačné aspekty osobnosti*. STU, Bratislava 2006.
- Holm, N.G.: *Úvod do psychológie náboženství*. Portál, Praha 1998.
- Huxley, A.: *Visionary Experience*. In.: White, J. (ed): *The Highest State of Consciousness*. New York 1972.
- James W. : *Druhy náboženské zkušenosti*. Melantrícj, Praha 1930.
- Jung, C.G.: *Duše moderního člověka*. Atlantis, Brno 1994.
- Kant, I.: *Kritika čistého rozumu*. Pravda, Bratislava 1979.
- Křivohlavý, J.: *Psychologie náboženství*. *Československá psychologie*, 1992, 1, s.33-40.
- Libet, B.: *Neural Processes in the Production of Conscious Experience*. In: Velmans, M.: (ed.) *The Science of Consciousness*. Routledge, London 1998.
- Lorentz, H.-Einstein, A.-Minkowski, H.-Wey, H.: *The Principe of Relativity*. New York, Dover 1952.
- Margulis, L.: *Symbiosis in Cell Evolution*. Freeman, San Francisco 1981
- Maslow, A.H.: *The Father Reasech of Human Nature*. N.York 1971.
- Maslow, A.: *Religions, values and peak experiences*. New York 1964.
- McDonald, D.A.: *Spirituality: Description, measurement and relation to the Five factor model of personality*. *Journal of Personality*, 68, 2000, s. 153-197.
- Meinhold, J.W.: *Velká příručka hypnózy*. Fontána, Šamorín 1992.
- Plank, M.: *Scientific Autobiography and Order Papers*. Greenwood Press, Westport 1968.
- Penrose, R.: *The Road to Reality : A Complete Guide to the Laws of the Universe*. Hardcover, Knopf 2005.

- Piedmont, R.L.: Does spirituality represent the sixth factor of personality? *Spiritual transcendence and the Five factor model of personality. Journal of personality*, 67, 1999, s.985-1014.
- Putnam, F.: *Diagnosis and Treatment of Multiple Personality Disorder*. Guilford, New York 1989.
- Ruisel, I.: *Spiritualita a múdrosť: Dve stránky jednej reality?* In: Kováč. D. /ed./: *Psychologické sondy do spirituálno-religiózne sféry života*. Ústav experimentálnej psychológie SAV, Bratislava 2002.
- Sheldrake, R.: *A New Science of Life*. *New Scientist*, 90, 1981, s. 766-768.
- Stace, W.T.: *Mysticism and Philosophy*. 1960.
- Stríženec, M.: *Súčasná psychológia náboženstva*. IRIS, Bratislava 2001.
- Stríženec, M.: *Zameranie psychológie náboženstva na Slovensku a súčasné zahraničné trendy*. In: Kováč. D. /ed./: *Psychologické sondy do spirituálno-religiózne sféry života*. Ústav experimentálnej psychológie SAV, Bratislava 2002, s. 19-27.
- Strmeň, L.-Raiskup, J.Ch.: *Výkladový slovník odborných výrazov používaných v psychológii*. Iris, Bratislava 1998.
- Sundén, H.: *Saint Augustine and the Psalter in the Light of Role-Psychology*. In: *Journal for the scientific study of the religion*. 26/3, 1987, s. 375-382.
- Tart, C.: *Transpersonal psychologies*. New York, Harper and Row 1975.
- Wheeler, J.A.: *Law without Law in Quantum Theory and Measurement*. Princeton University Press, Princeton.
- Weizsäcker, C.F.: *Die Einheit der Natur*. München 1971.
- Wilson, E.O.: *O lidské přirozenosti*. NLN, Praha 1993.

2.1. Psychospirituálna transformácia osobnosti (S.Sawicki)

- Allport, G.W.: *Pattern and growth in personality*. Holt, Rinehart and Winston, New York 1961.
- Benda, J.: *Mystika a schizofrenie. Rigorózní práce*. Karlova univerzita, Praha 2001.
- Bianchi, E.C.: In: Moore, R.L.: *C.G.Jung a kresťanská spiritualita*. Portál, Praha 1998, s.25-40.
- Cagaš, P.: *Spiritualita a osobnostný vývoj*. In: *Psychologie dnes*, 5, 2005, s. 35-37.
- Eliade, M.: *Šamanizmus a najstaršie techniky extáze*. Argo, Praha 1997.
- Ericson, E.: *Young man Luther*. Norton. New York 1958.
- Forman, R.K.: *A psychological account of Meister Eckharts mystical transformation*. *Journal of psychology and christianity* 1987, 1, s.21-33.
- Campbell, J.: *Tisíc tváří hrdiny: Archetyp hrdiny v proměnách věku*. Praha, Portál 2000.
- Grof, S.-Grofová, Ch.: *Nesnadné hledání vlastního Ja*. Chvojnkovo nakladatelství, Praha 1999.
- Grof, S.: *Psychologie budoucnosti*. Perla, Praha 2004.
- Grof, S.: *Kosmická hra – zkoumání hranic lidského vědomí*. Perla, Praha 1998.
- Holkovič, Ľ.: *Symbolický svet duše a mystika*. In: Sawicki, S.-Holkovič, Ľ. (ed.) *Psychologicko-spirituálne a filozoficko-edukačné aspekty osobnosti*. STU, Bratislava 2006.

- Holm, N.G.: Úvod do psychologie náboženství. Portál, Praha 1998.
- Hood, R.: Religious orientation and the report of religious experience. *Journal for the Scientific Study of Religion*. 11, 369-76, 1973.
- James, W.: *The Varieties of Religious Experience*. Mac Millan, New York 1961.
- Jan od Kříže: *Temná noc*. Kostelní Vydří, Karmelitánské nakladatelství, Praha 1995.
- Jung, C.G.: *Duše moderního člověka*. Atlantis, Brno 1994.
- Jung, C.G.: *Psychology and Religion: West and East*. New York 1958.
- Jung, C.G.: *Symbols of Transformation*. New York 1956.
- Lukoff, D.: Transpersonal Psychology Research Review Topic: Mystical Experience. *The Journal of Transpersonal Psychology*, 20, No 2, s.161-185, 1988.
- Maslow, A.: *Religions, values and peak experiences*. New York 1964.
- Moore, R.L. /ed./: *C.G.Jung a křesťanská spiritualita*. Portál, Praha 1998, s. 148-160.
- Penfield, W.: *The Mystery of the Mind*. Princeton University Press, Princeton 1975.
- Repický, R.A.: Jungovský typologie a křesťanská spiritualita. In: Moore, R.L. /ed./: *C.G.Jung a křesťanská spiritualita*. Portál, Praha 1998, s. 148-160.
- Říčan, P.: Spirituality-the story of a concept in the psychology of religion, *Archiv for religionpsychology*, 26, 2004, s.135-156.
- Stack, J.: Spirituality is not the Same as religion. *The Journal Spirituality*, Volume 8, Issue 4, California.
- Sundén, H.: Saint Augustine and the Psalter in the Light of Role-Psychology. In: *Journal for the scientific study of the religion*. 26/3, 1987, s. 375-382.
- Syříšřová, E.: *Imaginární svět*. Praha, Mladá fronta 1974.
- Tibetská kniha mrtvých. Vyšehrad, Praha 1995.
- Wapnick, K.: Mysticism and schizophrenia. *Journal of transpersonal psychology*, 1969, 1, s. 49-67.
- Wuthnow, R.: *America and the Challenges of Religious Diversity*. Princeton University Press, Princeton 2003.

2.2. Psychospirituální krize osobnosti (S.Sawicki)

- Bauer, J.: *Religiozita v duševním životě člověka*. Katedra psychologie FF UK, Praha 1994.
- Benda, J.: *Mystika a schizofrenie. Rigorózní práce*. Karlova univerzita, Praha 2001.
- Bohr, N.: *Atomic Physics and Human Knowledge*. Cambridge University Press, Cambridge 1958.
- Bragdon, E.: *A sourcebook for helping people with spiritual problems*. Aptos, Lightning Up Press 1994.
- Darling, D.: *Hľadanie duše*. Slovenský spisovateľ, Bratislava 1997.
- Diagnostical and statistical manual of mental disorders DSM IV (štvrtá edícia)* American Assotiation of Psychiatry, Washington, DC, APA 1994.
- Gottesfeld, M.L.: Mystical aspects of psychotherapeutic efficacy. *Psychoanalytic Review*, 72, 4, s.589-597 1985.
- Grof, S.- Grofová, Ch.: *Nesnadné hledání vlastního já*. Chvojtkovo nakladatelství. Praha 1999.
- Grof, S. – Grof, C.(eds): *Spiritual emergency*. J.P.Tarcher. Los Angeles 1989.
- Grof, S.: *Psychologie budoucnosti*. Perla, Praha 2004.

- Holkovič, L.: Symbolický svet duše a mystika. In.: Sawicki, S.-Holkovič, L. (ed.) Psychologicko-spirituálne a filozoficko-edukačné aspekty osobnosti. STU, Bratislava 2006.
- Kuhn, T.: The Structure of Scientific Revolutions. University of Chicago Press, Chicago 1962.
- Lidwig, A.: Cognitive processes associated with spontaneous recovery from alcoholism. *Journal of Studies on Alcohol*, 46 (1), 53-8, 1985.
- Lukoff, D.: Duchovní cesta v procesu uzdravování. [www. Diabasis.cz](http://www.Diabasis.cz).
- Lukoff, D.: The diagnosis of mystical experiences with psychotic features. *Journal of transpersonal psychology*. 1985, 2, s.155-181.
- Lukoff, D.-Lu, F.-Turner, R.: Toward a more culturally sensitive DSM IV. Psychoreligious and psychospiritual problems. *Journal of nervous and mental disease*. 1992, 11, s. 673-682.
- Lukoff, D.-Lu, F.-Turner, R.: From spiritual emergency to spiritual problem. The transpersonal roots of the new DSM IV category. *Journal of the humanistic psychology*. 1998, 2, s.21-50.
- Perry, J.W.: Trials of the visionary mind. Spiritual emergency and the renewal process. Albany, State University of New York, Press 1999.
- Plank, M.: Scientific Autobiography and Order Papers. Greenwood Press, Westport 1968.
- Repický, R.A.: Jungovský typológia a kresťanská spiritualita. In: Moore, R.L. /ed./: C.G.Jung a kresťanská spiritualita. Portál, Praha 1998, s. 148-160.
- Robinson, L.(ed): Psychiatry and religion: Overlapping concerns. DC: American Psychiatric Press, Washington 1986.
- Shafranske, E.-Malony, H.N.: Clinical psychologists' religious and spiritual orientations and their practice of psychotherapy. *Psychotherapy*, 27, s.72-78, 1990.
- Stahlman, S.: The Relationship Between Schizophrenia & Mysticism: A Bibliographic Essay. June 2002, www.diabasis.cz.
- Sivananda, S.: Spiritual experiences. Shivanandarnagar, Divine life society 1995.
- Task Force on DSM-IV-options book. Washington, DC: American Psychiatric Association 1991.
- Vančura, M.: Psychospirituální krize. In: Vodáčková a kol. Krizová intervence. Portál, Praha 2002.
- Wapnick, K.: Mysticism and schizophrenia. *Journal of transpersonal psychology*, 1969, 1, s. 49-67.
- Wilber, K.. Spirituality and developmental lines: are there stages? *The journal of Transpersonal Psychology*, 31, 1999, s. 1-10.
- Witzum, E.-Greenberg, D.-Dasberg, H.: Mental illness and religious change. *British Journal of Medical Psychology*, 63, s.33-41, 1990.

2.3. Odlíšenie psychospirituálnej krízy od duševnej nemoci (S.Sawicki)

- Beebe, J.(ed): C.G.Jung. Aspects of the Masculine. Princeton University Press, Princeton 1989.
- Bragdon, E.: A sourcebook for helping people with spiritual problems. Aptos, Lightning Up Press 1994.

- Buckley,P.: Mystical experience and schizophrenia. Schizophrenia bulletin,7, s.516-521, 1981.
- Bullis, R.K.: Psychotherapists and the mystical process. Journal of the contemporary psychotherapy. 1, s.43-49, 1992.
- Cloninger,R.C.: A new conceptual paradigm from genetics and psychobiology for the science of mental health, Australian and New Zealand Journal of Psychiatry, 33, s.174-186, 1999.
- Grof, S. – Grof, Ch.(eds): Spiritual emergency. J.P.Tarcher. Los Angeles 1989.
- Group for Advancement of Psychiatry (GAP). Mysticism: Spiritual quest or psychic disorder? New York, Mental health materials center 1976.
- Foucault,M.: Psychologie a duševní nemoc. Horizont, Praha 1968.
- Haley,J.: Neobvyklá psychoterapie Milтона H.Ericksona. Triton, Praha 2003.
- Jung, C.G.: Psychology and Religion: West and East. New York 1958.
- Kafka, J. a kol.: Psychiatria. Osveta. Martin 1998.
- Libiger,J.: Schizofrenie. Psychiatrické centrum, Praha 1991.
- Lukoff,D.: Duchovní cesta v procesu uzdravování. www. Diabasis.cz.
- Lukoff,D.: The diagnosis of mystical experiences with psychotic features. Journal of transpersonal Psychology, 2, s.155-181, 1985.
- Perry, J.W.: The far side of madness. Englewood Cliffs, Prentice Hall 1974.
- Perry,J.W.: Trials of the visionary mind. Spiritual emergency and the renewal process. Albany, State University of New York Press 1999.
- Peterson,E.A.-Nelson,K.: How to meet your clients' spiritual needs. Journal of Psychosomatic Nurs, 25, s.34-39, 1987.
- Podvoll,E.M.: Psychosis and the mystic path. Psychoanalytic review, 4, s. 571-590, 1979.
- Prince, R.:Religious experience and psychosis. Journal of altered states of consciousness. 5, s.167-181, 1979.
- Sartorius,N.A.-Jablenski,A.-Shapiro,R.: Crosscultural differences in the short term prognosis of schizophrenic psychoses. Schizophrenia Bulletin, 4, s.102-113, 1978.
- Silverman,J.: Shamans and acute schizophrenia. American anthropologist, 69, s.21-31, 1967.
- Stifler, K.R.- Greer, J.- Sneck, W.- Dovenmuhle, R.: An empirical investigation of the discriminability of reported mystical experiences among religious contemplatives, psychotic inpatients, and normal adults. Journal for the scientific study of religion, 4, s. 366-372, 1993.
- Syřišťová,E.: Imaginární svět. Smena, Bratislava 1985.
- Vančura,M,: Za hranicemi běžné zkušenosti. www.diabasis.cz.
- Wapnick, K.: Mysticism and schizophrenia. Journal of transpersonal psychology, 1, s. 49-67, 1969.

2.4. Formy psychospirituální krízy (S. Sawicki)

- Alexander,F.: Buddhistic training as an artificial catatonia. Psychoanalytic review, 2, s. 129-145, 1931.
- Alcoholics Anonymous, New York 1989.

- Belfordová-Ulanovová,A.: Bytostné já jako to odlišné: In: R.L.Moore,ed.: C.G.Jung a křesťanská spiritualita. Portál, Praha, s.41-60, 1998.
- Bianchi, E.: Living with Elder Wisdom. Journal of Gerontol Social Work, 45, s.319-329, 2005.
- Bragdon,E.: A sourcebook for helping people with spiritual problems. Lightning Up Press, Aptos 1994.
- Campbell,J.: The mystic Image. Princeton University Press, Princeton 1974
- Darling, D.: Hľadanie duše. Slovenský spisovateľ, Bratislava 1997.
- Grof ,S.- Grofová,Ch.:Nesnadné hledání vlastního já. Chvojkoovo nakladatelství, Praha 1999.
- Grof ,S.: Psychologie budoucnosti. Perla, Praha 2004.
- Harner, M.J.(ed): Hallucinogens and Shamanism. Oxford 1973.
- James,W.: The Varieties of Religious Experience. Mac Millan, New York 1961.
- Jung, C.G.: Duše moderního člověka. Atlantis, Brno 1994.
- Jung,C.G.: Synchronicity: An Acausal Connecting Principle. Princeton University Press, Princeton 1960.
- Kiev,A.: Magic, faith and healing. Studies in primitive psychiatry. Jason Aronson, Northvale 1996.
- Mack, J.: Passport to the Cosmos: Human Transformation and Alien Encounters. Ceown Publishers, New York 1999.
- Maslow, A.: Religion, values and peak-experiences. Viking press, New York 1973.
- Moody, R.: Život po životě – úvahy, otázky, odpovědi. Eminent, Praha 2004.
- Murphy,M.-White,R.A.: The psychic Side of Sports. Addison-Wesley, Menlo Park 1978.
- Perry, J.W.: Trials of the visionary mind. Spiritual emergency and the renewal process. State University of New York Press, Albany 1999
- Perry, J.W.: The far side of madness. Englewood Cliffs, Prentice Hall 1974.
- Ring,K.: Life at Death. Coward, New York 1980.
- Sannella,L.: The Kundalini experience: Psychosis or Transcendence. H.S.Dakin, San Francisco 1978.
- Thomas, L.E.: Latelife efekt of early mystical experiences: a cross-cultural comparison. Journal of Aging Studies, 11, s.155-169, 1997.
- Vančura,M.: Psychospirituální krize. In: Vodáčková a kol. Krizová intervence. Portál, Praha 2002.
- Wesselman,H.: Medicinman. Columbus, Praha 2000.