

Transpersonální psychologie

I. Úvod

Téma osobnosti z pohledu transpersonální psychologie je z určitého úhlu paradoxní – transpersonální je totiž právě ta specifická dimenze, která opouští standardní vymezení osobnosti tak, jak je pojmána většinou psychologických škol, ba co více, rozšiřuje pojetí psyché za hranice konvenčně (Stanislav Grof by řekl karteziánsko-newtonovsky) pojímané osobnosti.

Problém předmětu transpersonální psychologie (jímž je transpersonální oblast psyché, prožitky pojící se s tzv. rozšířeným vědomím) je v tom, jaký význam (ocenění, zhodnocení) připišeme těmto prožitkům. Mnoho jevů, které studuje transpersonální psychologie by "tradiční" (necht' tento termín slouží jakožto určité zjednodušení, při respektování faktické různorodosti a protikladnosti mnoha psychologických škol) psychologie považovala v kontextu konvenčního pojetí reality za psychotické fenomény, jejichž obsah by měl být studován jen jako ukazatel subjektivního zkreslení skutečnosti. V tomto pojetí se tedy jedná o určité mody vědomí, které poukazují na "nepřípustné" zkreslení reality, které svědčí o duševní chorobě.

Naproti tomu transpersonální psychologie vychází z paradigmatu, které postuluje rovnocennost těchto různých modů vědomí, kdy naše konvenční, tzv. empiricky vymezené vědomí já a časoprostoru je pouze jedním speciálním případem vědomí, dokonce považuje rozšířené vědomí v určitém smyslu za "vyšší" úroveň, jejíž dosažení je žádoucí pro plný rozvoj psychických kapacit člověka (ve smyslu Maslowova konceptu seberealizace a tzv. "vrcholných zážitků").

Na první pohled by se mohlo zdát, že se jedná o prosté odlišné chápání jednoho aspektu, psychologického východiska. Takových odlišných pojetí dílčích východisek najdeme v psychologii celou řadu a přes zdánlivou protikladnost zjišťujeme, že v rámci daných (teoretických, terapeutických) systémů "fungují" třeba i navzájem vylučující se tvrzení. Nic to však nemění na základním přesvědčení o povaze světa (kosmu, člověka). V případě transpersonální psychologie je tomu jinak. Pokud přijmeme její oprávněnost, musíme zrevidovat nejen náš pohled na člověka, pojetí vědomí či osobnosti, ale také naše představy o světě. Spor mezi tradiční a transpersonální psychologií vyrůstá už u samých filosofických (transcendenciálních) východisek, v oblasti základních principů, podle kterých je strukturován náš svět.

K pochopení výchozích principů transpersonální psychologie je nutné popsat protikladnost dvou typů přístupů ke světu: jeden nazvěme (po vzoru S. Grofa) karteziánsko-newtonovský a druhý transpersonální.

II. Karteziánsko-newtonovské paradigma

Proč zrovna Newton a Descartes? Protože tyto dva velcí učenci svými převratnými koncepcemi přispěli k pokroku vědy takovou měrou, že právě jejich jména lze použít jako symbol pro světový názor, který úspěšně vládne po tři staletí.

"Newtonův mechanistický vesmír je vesmír pevné hmoty vytvořené z atomů, malých a nezničitelných částic, které jsou jejími základními stavebními bloky. Jsou v podstatě pasivní a neměnné; jejich hmotnost a tvar zůstávají vždy konstantní. Newtonovým nejdůležitějším příspěvkem k jinak podobnému modelu řeckých atomistů byla přesná definice síly, která působí mezi částicemi. Hovořil o ní jako o gravitační síle a stanovil, že je přímo úměrná příslušným hmotám a nepřímo úměrná čtverci jejich vzdálenosti."¹) K dalším charakteristikám jeho modelu vesmíru náleží dokonalý (euklidovský) trojrozměrný prostor, ve kterém se nachází hmota a tam, kde není hmota, je prázdné. Vesmír se dá popsat jako obrovský hodinový stroj, kde se vše řídí zákonem přísného determinismu.

To jistě zná každý důvěrně z hodin fyziky na základní a střední škole. Tyto principy platily až do začátku tohoto století – pak ovšem, díky Einsteinově teorii relativity a kvantové fyzice, došlo k vědecké revoluci, která tyto základní postuláty revidovala. Ukázalo se, že Newtonův model platí jen přibližně, téměř přesný je pouze v našich (tzv. středních) měřítkách a pokud půjdeme do velmi malých (mikro-) a velmi velkých (makro-) měřítek, zjistíme, že platí poněkud jiné zákonitosti.

Prostor nelze oddělit od času a gravitace je zakřivení tohoto časoprostoru. Atom není nedělitelný, nejmenší nám známé částice mají víceméně pravděpodobnostní povahu a např. světlo je paradoxně zároveň vlnou i částicí.

Descartes stanovil základní dualismus mezi subjektem a objektem, kdy subjekt (res cogitans, tedy věc myslící) poznává objekt (res extensa, tedy vlastně hmota). Toto striktní rozdělení na subjekt (vědec) a objekt (zkoumaný předmět) mělo zásadní dopad na vědeckou metodologii předpokládající naprostou (objektivní) poznatelnost světa na něm nezávislým vědeckým rozumem. Toto přesvědčení přispělo k obrovskému “boomu” vědy (a posléze techniky), která změnila náš život a myšlení. Tento vliv nelze nepozorovat nejen v přírodních vědách, ale i ve vědách humanitních, vědách o člověku.

Krajním příkladem v psychologii je behaviorismus, který předpokládal podobnost člověka stroji a redukovatelnost všech životních projevů člověka jako reakcí na podněty. Pokud hovoříme o psychologii, je nutno zároveň poukázat na značnou koncepční nekonzistenci, ve které se našlo místo i pro velmi odlišné přístupy k člověku. Lze říci, že v koncepcích zaměřených více terapeuticky (na konkrétního jedince) měl vždy určitou tradici názor, že nelze postavit psychologa-vědce (res cogitans), který objektivně zkoumá, proti pacientu (klientovi) ztraceném ve zmatku vlastních psychických problémů. Do jisté míry byl právě toto důvod, proč existovalo vždy tolik pochybností o psychologii jako vědě podle vzoru přírodních věd (rozuměj karteziánsko-newtonovského paradigmatu).

Jaké je tedy vlastně konkrétní “poselství”, které má toto již několikrát zmiňované pojetí pro psychologii? Člověk je součástí trojrozměrného vesmíru jako zvláštní případ hmoty, která je obdařena živostí, vědomím a inteligencí. Vědomí je epifenomémem mozku. Organismy s prostředím komunikují pomocí smyslových orgánů. Paměť jedince je tvořena výhradně údaji biografické roviny. Osobnost lze vysvětlit z těchto biografických údajů, popř. vlivem chromozomální dědičnosti. Veškeré obsahy vědomí, které nesouhlasí s (empiricky vymezenou) realitou, patří do sféry psychopatologie. To je také podstatou tzv. lékařského modelu v psychologii. 2)

Omezení karteziánsko-newtonovského pojetí reality se ukázalo v souvislosti s faktem, že při určitém experimentu se světlo chová jako vlnění a jako částice, v závislosti na tom, podle jakého konceptu je experiment proveden. Vzniká logicky otázka po úloze pozorovatele, když karteziánské pojetí žádný takový vliv nepřipouští. Moderní fyzika musí chtít nechtě připustit, že je to zřejmě právě pozorovatel, který nějakým nekauzálním způsobem ovlivňuje výsledek.

Koncept karteziánsko-newtonovského paradigmatu je (přes nesporný a jednoznačný vliv tohoto názoru v dějinách) nutno chápat jako užitečné zjednodušení, jako ideální typ. Když o něm mluvíme, musíme mít na mysli různorodost filosofických koncepcí, které působily zvláště v humanitních vědách, a které představu světa, jakou nám podává karteziánsko-newtonovské paradigma do určité míry “modifikovaly”. Dalo by se však říci, že žádná z nich nevybočila z rámce tohoto paradigmatu tak, jak to dnes odvážně činí transpersonální psychologie.

IIa. Předpoklady transpersonálního paradigmatu

V čem je tedy svět očima transpersonální psychologie jiný? Fenomény, které studuje transpersonální psychologie, se lze smysluplně zabývat jen tehdy, podíváme-li se na ně z jiného úhlu pohledu. S. Grof k tomu říká: “Abychom pochopili transpersonální oblast, musíme začít uvažovat o vědomí zcela novým způsobem. Je třeba se osvobodit od předem učiněného závěru, že vědomí je něco, co se vytváří uvnitř lidského mozku a co je tedy obsaženo ve schránce, kterou představuje struktura kostí naší lebky. Nahlížíme zde za hranice přesvědčení, že vědomí pouze jako výsledek našeho individuálního života... Transpersonální vědomí je spíše nekonečné než konečné a sahá za hranice času a prostoru... Každý z nás je propojen s veškerým bytím a je jeho projevem.”³⁾ To jsou jistě velmi odvážná slova, otázkou ovšem je, jakým způsobem je možno tato tvrzení doložit. Již padla zmínka o revolučních změnách ve fyzice. Zdá se, že pokud budeme do důsledků promyšlet poznatky moderní kvantové fyziky, nelze nijak podepřít starou Newtonovu deterministicko-atomistickou koncepci. Ukázalo se, že nic takového, jako nejmenší nedělitelné částičky hmoty neexistuje a to, co zkoumáme v těchto nejmenších měřítkách se zdaleka nechová

tak jednoznačně, jak by podle mechanistické koncepce mělo. Tento rozpor mezi námi vnímaným empirickým světem a poznatky soudobé fyziky implikuje stanovisko, že svět, jak ho vnímáme, je víceméně důmyslnou konstrukcí našeho vědomí, lépe řečeno jednoho způsobu vědomí; fyzika, která byla chloubou a vzorem všech ostatních věd, nám nyní nemůže poskytnout žádné závazné vodítko, které by se stalo oporou tohoto našeho konvenčního chápání reality.

Kromě koncepcí moderní fyziky bychom mohli zmínit ještě další příbuzné moderní vědecké teorie. Například bootstrapová teorie, která má svůj původ také ve fyzice velmi malých částic. Podle této teorie nelze "přírodu redukovat na žádné takové základní entity, jako jsou elementární částice a pole... V konečné analýze je vesmír nekonečnou soustavou vzájemně propojených událostí... Tím, co určuje strukturu celé soustavy, je tedy všeobecná konzistence jejich vzájemných vztahů spíše než jakékoliv specifické "základní kameny". 4)

Další zajímavou vědeckou teorií je Sheldrakeova biologická koncepce morfogenetických polí, která předpokládá, že "forma, vývoj a chování organismu jsou řízeny morfogenetickými poli jistého druhu, která dnešní věda není ještě schopna odhalit a měřit. Tato pole jsou utvářena a určována formou a chováním předchozích organismů stejného druhu, přímým spojením přes prostor a čas, a vykazují kumulativní vlastnosti." 5)

Zajímavým prakticky ověřitelným důsledkem je tzv. morfická rezonance, která předpokládá, že "vytvoří-li se jisté organické vlastnosti u kritického počtu členů druhu, nebo naučí-li se kritický počet členů druhu jisté formě chování, získají tyto vlastnosti automaticky i ostatní členové téhož druhu, i když mezi nimi neexistuje žádná konvenční forma kontaktu." 6) Paralela s Jungovým kolektivním nevědomím je zřejmá.

Krátce se též zmiňme o holografických (holonomních) přístupech, jejichž otcem je fyzik D. Bohm, a které lze objasnit příkladem optické holografie postavené na principu uchování celkové informace každou částí struktury, a o neurofyzilogických aplikacích této teorie (K. Pribram).

Dalším argumentem, který má transpersonální psychologie v zásobě, je poukaz na množství různých duchovních systémů, které vycházely také ze zcela jiných předpokladů o světě. Týká se to hlavně východních (indických a čínských) duchovních tradic a také některých západních, jako např. kabala (židovská mystika) nebo křesťanská mystika. Některé zážitky, které studuje transpersonální psychologie, jsou významně spojeny právě s některými duchovními systémy a náboženstvími (např. zážitky specifických božstev či démonů, probuzení kundaliní). Navíc "komparativní studium mystické literatury ukazuje, že většina mystických systémů se navzájem shoduje, pokud jde o složitost, rozvrstvenost a hierarchické uspořádání reality, která zahrnuje jak jevové, tak transpersonální aspekty bytí" 7)

Pokud budeme sledovat náboženská a duchovní témata ve vývoji psychologie, zjistíme, že se našly osobnosti, které těmto aspektům duše věnovaly náležitou pozornost. Připomeňme slavnou práci Druhy náboženské zkušenosti W. Jamese či Jungovu individuální psychologii s velkým důrazem na duchovní a náboženskou stránku procesu zrání osobnosti (individuace), ovšem tento typ psychologického myšlení stál vždy tak trochu stranou hlavního proudu.

IIb. Předchůdci transpersonálního paradigmatu

Právě Carl Gustav Jung je, dalo by se říci, nejvýznamnějším předchůdcem transpersonální psychologie. Kromě Jungových psychologických koncepcí kolektivního nevědomí, individuace či synchronicity transpersonální psychologie fascinuje samotný Jungův život, ve kterém nechybí různorodé transpersonální zážitky, počínaje Jungovým duchovním rádcem, přes jeho několikaleté období "ponoření do nevědomí" až po zážitky při vážných onemocněních ke konci života. Jung byl pronikavá osobnost a mnoho fenoménů, kterými se nyní zabývá transpersonální psychologie, přesvědčivě postihnul jako první.

S. Grof uvádí ještě dva psychology, kteří přinesli "historický precedens na podporu transpersonálních zážitků": jsou jimi Roberto Assagioli a Abraham Maslow.

R. Assagioli se svou koncepcí psychosyntézy přiblížil Jungovu pojetí. Tento původně analyticky orientovaný psychiatr vytvořil koncepci několikaúrovňového kolektivního nevědomí, ve kterém se objevuje i rovina nadvědomí, které je spojeno s vyššími city a schopnostmi (intuice, inspirace).

Assagioliho terapeutický proces psychosyntézy je v důsledku podobný jako Jungův proces individuace – zahrnuje integraci osobnosti kolem vyššího Já. Je zřejmé, že úloha spirituální roviny lidského růstu je v Assagioliho systému důležitým faktorem. 8)

Abraham Maslow jako představitel humanistické psychologie svou prací o vrcholných zážitcích (peak experiences) připravil půdu pro studium jevů rozšířeného vědomí. Sám byl také jeden z těch, kteří stáli u zrodu transpersonální psychologie z lůna psychologie humanistické.

III. Pojem rozšířeného vědomí

Pojem rozšířeného (holotropního, tranpersonálního) vědomí se týká označení specifického stavu, který je podmínkou všech tzv. transpersonálních prožitků.

V běžném stavu vědomí (S. Grofem označován jako hylotropní, tj. na hmotu orientovaný) ”je prožíván určitý omezený díl jevového světa nebo konvenční reality. Charakter a rozsah tohoto prožitkového fragmentu reality jsou zcela jednoznačně definovány prostorovými a časovými souřadnicemi našeho jevového světa, anatomickými a fyziologickými možnostmi našich smyslových orgánů a fyzikálními rysy okolí.” 9)

”V holotropním stavu vědomí je možné navíc obsáhnout všechny zbývající stránky existence. To se týká nejen přístupu do vlastní biologické, sociální, rasové a duchovní minulosti, jakož i současnosti a budoucnosti celého jevového světa, ale dosažitelné jsou i mnohé další roviny a sféry reality, popsané velkými mystickými tradicemi světa.” 10)

Faktem je, že pojem rozšířeného vědomí v transpersonální psychologii nebyl nějak výrazněji teoreticky rozpracován, spíše je jeho vymezení podáváno vyčerpávajícím popisem všech druhů zážitků, které se pojí s uvedeným stavem vědomí (tj. jevů rozšířeného vědomí). Ilustruje to určitou koncepční rozpačitost transpersonální psychologie, nicméně otázkou zůstává, zda-li je možno jazykem dnešní vědecké psychologie teoreticky přesvědčivě začlenit tyto jevy do konsistentního koncepčního rámce. Další otázkou je, zda-li to bude možné v budoucnosti, anebo zda-li zůstane transpersonální psychologie ve schizofrenní pozici vědy o vědecky nepopsatelném.

Vraťme se však k rozšířenému vědomí a podívejme se nyní na přehlednou klasifikaci jevů rozšířeného vědomí, jak ji podal S. Grof.

IIIa. Klasifikace jevů rozšířeného vědomí

První klasifikace vznikla na základě výzkumů s psychedelickými (psychoaktivními) drogami, hlavně LSD, které se staly bránou k rozšířenému vědomí v padesátých a šedesátých letech. Přestože je popis těchto stavů propojen s experimentálním užitím psychedelických látek, tyto zážitky se mohou vyskytnout i při aplikaci různých jiných terapeutických přístupů, které s psychoaktivními látkami nepracují. Grof uvádí 11) např. jungovskou analýzu, psychosyntézu, neoreichovské přístupy, gestalt-terapie, modifikované formy primární terapie, řízená imaginace s hudbou, rolfing, různé techniky znovuzrození, regrese do minulého života a autiding. Nelze nezmínit též techniku holotropního dýchání, vyvinutou Grofovými jako náhradu za zakázané terapeutické používání LSD.

Na této klasifikační rovině můžeme rozlišit čtyři základní typy psychedelických zážitků 12). První, nejnadhěji dostupné pro průměrného člověka, jsou abstraktní a estetické zážitky, které ”nemají žádný specifický symbolický obsah, který by se týkal osobnosti subjektu, a můžeme je vysvětlit pomocí anatomie a fyziologie smyslových orgánů, tak jak jsou předkládány v tradičních lékařských textech.”

Druhou úroveň těchto zážitků tvoří biografické (vzpomínkové, psychodynamické) zážitky.

”Zahrnují komplexní znovuprožívání důležitých vzpomínek z různých období života jednotlivce a symbolické zážitky, které lze rozšifrovat jako variace nebo rekombinace životopisných prvků, a to způsobem velmi podobným snovým obrazům, jak je popisuje psychoanalýza.”

Třetí typ zážitků lze označit slovem perinatální. Jsou to prožitky týkající se různých fází vlastního biologického porodu "ve vší jejich složitosti a někdy s překvapujícími objektivně ověřitelnými detaily". Zkoumání této oblasti zážitků je specifickým přínosem Stanislava Grofa, který v souvislosti s fenomenologií těchto zážitků popsal čtyři tzv. bazální perinatální matrice (BPM), které odpovídají jednotlivým fázím porodu. Těmito matricím můžeme podle Grofa připsat specifické typy prožitků, specifické asociované vzpomínky z individuální biografie a určité odpovídající psychopatologické symptomy. Grof spojuje perinatální zážitky s procesem smrti a znovuzrození, který má podpůrný vliv na stavy duchovního probuzení. Perinatální rovina je také bránou do poslední dimenze psychedelických prožitků.

Tou jsou transpersonální prožitky. "Společným jmenovatelem této bohaté a rozvětvené skupiny neobvyklých zážitků je pocit člověka, že se jeho vědomí rozšířilo za hranice vlastního ega a překročilo omezení časem a prostorem." Toto je sféra vědomí, která tvoří specifický obsah zkoumání transpersonální psychologie. Zážitky, které jsou součástí osobní historie jedince (dá se říci, že včetně perinatální roviny), zkoumají v psychologii jiné směry, ale oblast transbiografických zážitků se stala výsostnou doménou transpersonální psychologie.

Typologii a popis těchto transpersonálních zážitků podává opět Grof (S. Grof Dobrodružství sebeobjevování) i s podrobným popisem. Uveďme tedy pro představu rozčlenění těchto zážitků (13).

Prožitková extenze vědomí v rámci konvenční reality a časoprostoru

1. Překročení hranic prostoru

- a) Zážitek duální jednoty
- b) Ztotožnění s jinými osobami
- c) Skupinové ztotožnění a skupinové vědomí
- d) Ztotožnění se zvířaty
- e) Ztotožnění s rostlinami a vegetačními procesy
- f) Jednota se životem a s veškerým tvorstvem
- g) Zážitek neživé hmoty a anorganických procesů
- h) Planetární vědomí
- i) Mimoszemské zážitky
- j) Ztotožnění s celým fyzikálním vesmírem

2. Překročení hranic lineárního času

- a) Embryonální a fetální zážitky
- b) Zážitky ze života předků
- c) Rasové a kolektivní zážitky
- d) Zážitky minulých inkarnací
- e) Fylogenetické zážitky
- f) Zážitky planetární evoluce
- g) Kosmogonické zážitky
- h) Mimosmyslové vnímání překračující hranice času

3. Fyzická introverze a zúžení vědomí: vědomí orgánů, tkání a buněk

Prožitkové přesažení hranic konvenční reality a časoprostoru

- a) Spiritistické a médijní zážitky
- b) Energetické jevy související s jemnohmotným tělem
- c) Zážitky zvířecích duchů
- d) Setkání s duchovními vůdci a nadlidskými bytostmi
- e) Návštěvy jiných světů a setkání s jejich obyvateli

- f) Zážitky mytologických a pohádkových scén
- g) Zážitky specifických laskavých a hněvivých božstev
- h) Zážitky universálních archetypů
- i) Intuitivní chápání universálních symbolů
- j) Tvůrčí inspirace a prométheovský impulz
- k) Zážitek stvořitele a náhledy do tvůrčího procesu kosmu
- l) Zážitky kosmického vědomí
- m) Suprakosmické a metakosmické prázdno

Transpersonální zážitky psychoidní povahy

1. Synchronistická spojení mezi vědomím a hmotou
2. Spontánní psychoidní jevy
 - a) Mimořádné fyzické výkony
 - b) Spiritistické jevy a fyzikální mediálnost
 - c) Opakovaná spontánní psychokineze
 - d) Neidentifikovatelné létající objekty (UFO)
3. Záměrná psychokineze
 - a) Obřadní magie
 - b) Léčení duchem a čarodějnictví
 - c) Siddhi
 - d) Laboratorní psychokineze

Jak vidno spektrum transpersonálních zážitků je velmi široké a v tomto bodě se transpersonální psychologie v některých aspektech překrývá s parapsyologií, o východních mystických systémech již zmínka padla. Z hlediska klasifikace těchto prožitků vzniká otázka, jestli kritéria, která dovolují seřadit tyto zážitky vedle sebe, jsou vhodně zvolena vzhledem ke skutečnosti, že se jedná často o značně nesouměřitelné fenomény, které jsou někdy integrální součástí různorodých náboženských, duchovních a magických systémů a tradic. Problémem zůstává, zda-li můžeme všechny tyto jevy vytrhnuté z kontextu seřadit vedle sebe a pak je takto zkoumat.

Jiný způsob klasifikace představuje Houstonovo a Mastersovo rozlišení čtyř vrstev nevědomí, vzniklé na základě experimentů s LSD a peyotlem (4). První úroveň představuje vrstva pocitů, charakterizovaná podobnými jevy, jako Grofovy abstraktní a estetické prožitky. Druhá úroveň je vrstva vzpomínkově-analytická, která by se opět dala přirovnat ke Grofovým biografickým prožitkům. Pro obě tyto úrovně není psychedelická stimulace podmínkou.

Další úroveň je vrstva symbolická, tj. "zážitky historického, legendárního, mýtického, rituálního a archetypálního druhu", a poslední je vrstva integrální, jež představuje "směs myšlenek, obrazů a tělových pocitů, vrcholících v pocitu přeměny sebe sama, náboženského osvícení a možná mystického spojení".

Všimněme si, že v souvislosti s prakticky identickými prožitky hovoří Grof o vědomí (ač rozšířeném) a Houston a Masters o vrstvách nevědomí. Tento paradox názorně ilustruje pojmovou nejednoznačnost, která se vyskytuje pravidelně ve spojení s transcendentálními (z hlediska běžné zkušenosti) fenomény. Jedná se o rozpor pojetí vědomí a nevědomí jakožto obsahu a naopak "vědomí" jakožto tvůrčího principu, jehož odrazem je individuální (hylotropní, empirické) vědomí, které svým rozšířením expaduje a více se vnořuje do Vědomí, ve kterém je obsaženo i již zmíněné nevědomí. Tímto paradoxním pojetím, jehož podstatu není možno beze zbytku vyjádřit analytickým jazykem, bychom se však dostávali za hranice psychologie jako vědy. Obtíže transpersonální psychologie jsou v tom, že pracuje zároveň jakoby s oběma pojetími. Pokud však takový teoretický koncept přesvědčivě vysvětluje problematiku oblasti, kterou se zabývá, pak musíme (v souladu s Popperovou teorií falzifikace) takovému pojetí přiznat jeho oprávněnost. Jestliže jsou studované fenomény paradoxní povahy, proč by tuto povahu neměla odrážet i teorie?

IV. Terapeutické techniky transpersonální psychologie

Velké množství zážitků, které staly objektem zkoumání transpersonální psychologie, se objevily v souvislosti s experimentálním použitím psychoaktivních (psychedelických) drog. Touto drogou bylo hlavně LSD, které bylo objeveno ve čtyřicátých letech a ihned se na něj upnula pozornost mnoha výzkumníků. Po určité době se "zkondenzovaly" dvě hlavní techniky terapeutické práce s LSD, a to psycholytická terapie a psychedelická terapie. Rozdíl mezi nimi lze najít v zaměření na biografickou rovinu (psycholytická terapie) versus transpersonální rovinu (psychedelická terapie). Obě předpokládají, že psychedelická látka je "nespecifickým amplifikátorem psychických procesů a že úspěch léčení je závislý na množství faktorů nefarmakologické povahy" 15). Kromě LSD ještě existuje mnoho dalších psychoaktivních látek přírodního původu, často s tradicí použití pro rituální účely (např. meskalin, účinná látka peyotlu).

Po legislativním omezení použití psychoaktivních látek vyvinuli Stanislav a Kristina Grofovi techniku holotropního dýchání, založené na účincích intenzivního dýchání, práce s tělem a hudby. Tato technika má velmi podobné účinky jako použití LSD.

Hrdinova cesta Paula Rebillota je technika, která spojuje využití mytologických motivů, hudby a psychodramatu. Jiné, jednodušší techniky bychom mohli ilustrovat technikou kreslení mandaly, vyvinutou Joan Kelloggovou, hry v písku, jejíž autorkou je švýcarská psycholožka Dora Kalffová, nebo řízené imaginace s hudbou Heleny Bonnyové.

Transpersonální terapie má velmi blízko také k technikám, jako je Jungova aktivní imaginace, gestalt terapie Fritze Perle, Assagioliho psychosyntéza, primální terapie či neoreichovské přístupy. V každém případě to jsou ty terapeutické techniky, které jsou více zaměřeny na prožitek či emoce, a méně na verbální analýzu. To potvrzují slova Stanislava a Kristiny Grofových o kritériích kladených na optimální terapeutickou strategii, která by se neměla "omezovat na pouhé rozmluvy a měla by umožňovat plné prožití a přímé uvolnění emocí. Naprosto zásadním předpokladem léčebných procesů je respektovat léčivou, ozdravnou moudrost transformativního procesu, podporovat jeho přirozený průběh a uznávat i akceptovat celé spektrum lidských prožitků i zkušeností, včetně oblastí perinatální a transpersonální povahy." 16) Toto vymezení lze vystihnout obecnějším termínem experienciální (zážitková, zkušenostní) terapie.

V. Pojem psychospirituální krize

Jednou z podstatných tezí transpersonální psychologie je předpoklad, že psychologický a duchovní růst člověka je velmi často spojen s problematickými stavy tzv. psychospirituálních krizí (krizí duchovního vývoje), které se velmi často jeví jako fenomény psychopatologické povahy.

Transpersonální psychologie však ostře odlišuje tyto krize, které podle jejího mínění mají velký léčivý a transformativní potenciál, od psychopatologie.

S tímto odlišením je také spojena kritika lékařského modelu v psychiatrii, který posuzuje psychické zdraví pacienta (klienta) podle toho, zda-li jeho prožitky souhlasí či nesouhlasí s konsenzuální realitou hylotropního vědomí. Toto kritérium je však dle transpersonální psychologie zcestné a vede k nepochopení významu a léčivého působení, často i k potlačení těchto stavů represivními psychofarmakologickými metodami. Proto je potřeba rozlišit organické psychózy, jejichž příčina je nalezitelná na úrovni tělesné, a které je proto možné léčit lékařskými prostředky (psychofarmaka, inzulinový šok, elektrošoky).

Dostaneme-li se však do kategorie funkčních psychóz, je nutné, podle transpersonální psychologie, přestat mluvit o nemocech v lékařském smyslu slova, jelikož pravá příčina těchto poruch není jednoznačně určena a názory na jejich etiologii se diametrálně liší. Kromě biografických a dědičných faktorů mají na funkční psychózy vliv ještě faktory transpersonální. Takový stav mající transpersonální kořeny není patologický, ale je to specifický projev dramatického otevření a růstu osobnosti, který můžeme označit jako psychospirituální krizi.

Konflikt mezi holotropním modem vědomí a modem hylotropním prožívání může vyústit v to, co se běžně nazývá neurózou (pokud se jedná o lehčí formy, "kde je v popředí biografická složka a které neobsahují vážné pochyby o povaze reality" 17), nebo psychózou, kdy se ve hře objeví perinatální nebo transpersonální fenomény.

Jaké typické formy bychom našly ve fenomenologii psychospirituálních krizí? Grof a Grofová 18) rozlišují tyto:

1. Šamanská krize
2. Probuzení kundalini
3. Zážitky sjednocujícího vědomí ("vrcholné zážitky")
4. Psychologická obnova prostřednictvím návratu do centra psýchy
5. Krize z otevření mimosmyslového vnímání (ESP)
6. Zážitky z minulých životů
7. Komunikace s duchovními průvodci a channelling
8. Zážitky blízké smrti
9. Zážitky blízkých setkání s UFO
10. Stavby posedlosti

VI. Kritické zhodnocení transpersonální psychologie

Stavy psychospirituálních krizí se svými projevy velmi často podobají různým psychopatologickým symptomům. Naopak obsahy, které jsou nedílnou součástí psychóz, mohou vykazovat značnou kontaminaci tzv. transpersonálním materiálem. Hranice mezi psychózou a psychospirituální krizí ve svých jevových formách tak může být velmi nezřetelná a difuzní. Jaké kritérium je tedy potřeba uplatnit pro jejich odlišení? Jak přiznává S. Grof 19), tato obsahová podobnost nás nutí se zamýšlet nad otázkou vztahu mezi mystikou (transpersonální krizí?) a psychózou. Rozdíl je v tom, že u psychotických pacientů jsou transpersonální prožitky spojovány "se svými každodenními osobnostmi a tělesnými já, kterých se nevzdali".²⁰⁾ Naproti tomu zdravý jedinec se s transpersonálním obsahem neidentifikuje, uvědomuje si, že nepochází z jeho vlastního Ega, nýbrž je "božského původu".

Na toto vysvětlení lze tedy velmi dobře vztáhnout Jungův pojem inflace ega, který tímto termínem popsal ztotožnění Ega s obsahy Bytostného Já, které ovšem omezenému Egu nepřísluší a jejich integrace by měla proběhnout za současné transformace energie (původně zaměřené na Ego) do Bytostného Já, tedy přesun centra osobnosti k tomuto vyššímu středu. Z tohoto pohledu se potom můžeme na rozdíl mezi psychózou a psychospirituální krizí dívat jako na rozdílný způsob integrace podobných (nebo stejných) obsahů, přičemž pojmem psychospirituální krize označujeme jejich zdravou, k růstu osobnosti zaměřenou integraci.

Potom tedy vzniká otázka, zda-li je termín psychospirituální krize oprávněný. Jistě nám poskytuje užitečné zdůraznění terapeutického (či duchovního) potenciálu těchto dějů, ovšem správnější by potom bylo mluvit například o psychospirituální integraci tohoto procesu vs. psychotické integraci, popřípadě zvolit jiný vhodnější termín. Zdá se, že v tomto bodě (odlišení prospěšných neobvyklých psychických stavů, tj. psychospirituálních krizí, od patologických) se transpersonální psychologie nachází na "tenkém ledě", jelikož její nové rozlišení je nevědomky spíše ovlivněno tím, s jakými psychickými stavy si ví rady a s kterými si poradit nedokáže (příkladem může být kontraindikace experienciální terapie v případě paranoidních poruch, která je dána jednoduše faktem zjištěné neúčinnosti a dokonce i nebezpečnosti zážitkových technik v těchto případech).

Potom by tedy tzv. psychospirituální krize byla vlastně jen speciálním případem, tedy zdravě zvládnutým psychologickým procesem, pro který má transpersonální psychologie vysvětlující rámec. Tyto skutečnosti nejsou v psychologické a psychiatrické oblasti nic neobvyklého, ovšem sama transpersonální psychologie tento neuspokojivý stav psychologické a psychiatrické vědy s oblibou kritizuje.

Podobné mezery má transpersonální psychologie i v rozlišení psychóz na organické a funkční. Pokud bychom chtěli být v aplikaci nového paradigmatu důslední, museli bychom přiznat, že pojetí, které se snaží za každou psychickou poruchou najít nějaké organické poškození (či alespoň změnu) mozku, má určitou oprávněnost. To samozřejmě neznamená přijetí vysvětlujícího schématu, které klade výhradní příčinnou souvislost ve směru od organického základu k psychické funkci. Stejně, jako v případě psychosomatických nemocí lze na tuto příčinnost nahlížet také obráceně, či přiznat těmto jevům paralelní postavení. Potom pokud budeme nahlížet na svět jakožto konstrukci vědomí,

musíme připustit, že není úplně správné se v případě organických psychóz odvolávat pouze na medicínu. Čestné by bylo přiznat, že ač obsah těchto poruch může být v podstatě identický, jako u funkčních psychóz či psychospirituálních krizí, zjevné organické poškození je pro transpersonální psychologii dostatečný důvod pro kapitulaci a odkázání těchto případů do dimenzí karteziánsko-newtonovské vědy.

Přesuňme se nyní dále k problematice experienciální terapie. Důraz, který klade transpersonální psychologie na tyto prožitkové techniky je sice pochopitelný vzhledem k obsahům, jejichž verbální vyjádření je prakticky nemožné, ovšem na druhou stranu transpersonální psychologie často může těmto zážitkům poskytnout jen chabé zakotvení v rámci světonázorového systému západního člověka. Samozřejmě nemůžeme vyloučit přímý transformativní vliv těchto zážitků na lidského ducha, ovšem zvláště pro vzdělané lidi může být integrace podobných prožitků velmi obtížným úkolem, který transpersonální psychologie příliš neusnadňuje. Tento fakt souvisí se skutečností, že mnoho těchto transpersonálních prožitků má nedílné místo ve východních mystických systémech (dosti vzdálených západnímu stylu myšlení), které jsou velmi důkladně rozpracované a nabízejí člověku ucelený systém, duchovní cestu, která mu usnadňuje orientaci v úskalích duchovního života.

Naproti tomu transpersonální psychologie představuje konglomerát mnoha různých koncepcí a poznatků a tento eklekticismus, ostatně typický pro dnešní "postmoderní" dobu, nenabízí žádnou formu "singulárního zakotvení", typického pro tradiční mystické systémy východu. Na druhou stranu by zřejmě bylo chybou připisovat transpersonální psychologii status nějakého svébytného náboženského systému, i když existuje určitá tendence za toto transpersonální psychologii považovat a jistě se najdou i tací, pro které je to forma "úniku před civilizací". Ovšem problém transpersonální psychologie je spíše v rozporu mezi obrovským potenciálem člověka, který se tento psychologický směr snaží vysvobodit ze zajetí omezujících bariér, a určitou bezradností, která provází účel využití tohoto potenciálu.

VII. Závěr

Transpersonální psychologie představuje velmi zajímavou a podnětnou koncepci, která nás nutí se více zamýšlet nad tím, zda-li žijeme opravdu v takovém světě, v jakém si myslíme, a zda-li opravdu využíváme svých schopností a potencialit k transcendentní lidské existenci. Přesvědčivým způsobem nám ukazuje celou škálu jevů, které tradiční vědecký názor považuje za patologické, a upozorňuje nás na významný přínos těchto fenoménů pro duševní zdraví a duchovní zrání člověka. Potýká se však s problémem, jak tyto jevy uspokojivě teoreticky začlenit do vědecké koncepce, když zároveň chce používat myšlení západní vědy i východní mystiky.

Odkazy:

- 1) Grof, Stanislav. Za hranice mozku. Praha 1992, str. 22
- 2) Grof, Stanislav. Za hranice mozku. Praha 1992, str. 236 a dále
- 3) Grof, Stanislav. Holotropní vědomí. Praha 1993, str. 85-86
- 4) Grof, Stanislav. Za hranice mozku. Praha 1992, str. 51
- 5) Grof, Stanislav. Za hranice mozku. Praha 1992, str. 55
- 6) Grof, Stanislav. Za hranice mozku. Praha 1992, str. 55
- 7) Grof, Stanislav. Dobrodružství sebeobjevování. Praha 1993, str. 43
- 8) Assagioli, Roberto. Seberealizace a psychické poruchy. In Grof, Stanislav; Grofová, Christina. Krize duchovního vývoje. Praha 1999
- 9) Grof, Stanislav. Dobrodružství sebeobjevování. Praha 1993, str. 43
- 10) Grof, Stanislav. Dobrodružství sebeobjevování. Praha 1993, str. 43
- 11) Grof, Stanislav. Za hranice mozku. Praha 1992, str. 30
- 12) Grof, Stanislav. Za hranice mozku. Praha 1992, str. 36 a dále
- 13) Grof, Stanislav. Dobrodružství sebeobjevování. Praha 1993
- 14) Nakonečný, Milan. Transpersonální psychologie. In Hoskovec, Jiří; Nakonečný, Milan; Sedláková, Miluše. Psychologie XX. Století, I. díl. Praha 1994, str. 73

- 15) Grof, Stanislav. Dobrodružství sebeobjevování. Praha 1993, str. 228
- 16) Grof, Stanislav; Grofová, Christina: Pomoc při spirituální krizi. In Grof, Stanislav; Grofová, Christina. Krize duchovního vývoje. Praha 1999, str.201
- 17) Grof, Stanislav. Za hranice mozku. Praha 1992, str. 258
- 18) Grof, Stanislav; Grofová, Christina: Krize duchovního vývoje: Porozumění evoluční krizi. In Grof, Stanislav; Grofová, Christina. Krize duchovního vývoje. Praha 1999, str.28
- 19) Grof, Stanislav. Za hranice mozku. Praha 1992, str. 229
- 20) Grof, Stanislav. Za hranice mozku. Praha 1992, str. 230

Literatura:

- Grof, Stanislav. Za hranice mozku. Praha 1992
- Grof, Stanislav. Dobrodružství sebeobjevování. Praha 1993
- Grof, Stanislav. Holotropní vědomí. Praha 1993
- Grof, Stanislav; Grofová, Christina. Krize duchovního vývoje. Praha 1999 (sborník)
- Nakonečný, Milan. Transpersonální psychologie. In Hoskovec, Jiří; Nakonečný, Milan; Sedláková, Miluše. Psychologie XX. Století, I.díl. Praha 1994