

# Psychóza

jako dramatická

*psychospirituální krize*

Honza Šípek, FHS UK

## Psychóza nebo psychospirituální krize?

S některými psychotickými poruchami osobnosti si západní psychiatrie stále neví rady. Málokdy je dokáže vyléčit, obvykle příznaky potlačí tlumivými psychofarmaky a pacient je pak odsouzen k jejich často doživotnímu užívání.

Manželé Christina a Stanislav Grofovi přišli s teorií, že psychózy (samozřejmě jen ty bez organického původu jako jsou poškození mozku, nádor či otrava) jsou intenzivním prožitkem duchovní proměny.

Rád bych v této práci přiblížil jejich argumentaci, popsal proces duchovní krize (*spiritual emergency*) i metody, které Grofovi navrhli a úspěšně používají k jejímu vyřešení. Nakonec připojím osobní zážitky, které s tímto přístupem souvisejí.



**Stanislav a Christina Grofovi**

\*\*\*

Dějiny světových náboženství jsou protkány popisy duchovních proměn a neobvyklých duchovních stavů, a přesto by pro ně – přestože mnohdy tvoří základ dané víry – současná psychiatrie jistě měla nějakou přílehlavou diagnózu. Bibličtí proroci, kteří slyšeli poselství od Boha, by dnes byli léčeni se sluchovými halucinacemi či bludy. Šamani upadnuvší do tranzu by byli označeni za smyslu zbavené a dezorientované. A diagnóza jogína, který meditací dokázal rozložit ego toužící po smyslových prožitcích, ego plné negativních lidských vlastností, aby mohl dát zazářit své hluboce lidské podstatě, by mohla být... dezintegrace osobnosti.

Aby se z člověka stala bytost na vyšší duchovní úrovni, je často zapotřebí opustit staré návyky, strachy a předsudky, nakupená traumata, proměnit hodnotový systém vštípený společností, opustit staré osobnostní vzorce a nazřít vyšší principy. V náboženských knihách jsou tyto procesy často popsány jako velmi nelehké a strastiplné. Jejich protagonisté někdy hodně trpí, než se dostanou na onu vyšší úroveň.

Právě s těmito transformativními prožitky tato společnost příliš neumí pracovat.

### Šamanismus

I v „primitivních“ společnostech (či jejich fragmentech, které mají antropologové možnost pozorovat) existují formy kontaktů s přesahujícím principem, s „transpersonální“ oblastí. Kupodivu po celém světě se v přirozeně žijících kmelech objevují šamani, jedinci zasvěcení do vyšších principů, jedinci schopní léčit sebe i ostatní, předvídat budoucnost. Některé jejich charakteristiky jsou všude podobné či dokonce shodné – zvláště přerod obyčejného či nadaného jedince v šamana, často pro svůj dramatický průběh označovaný jako „šamanská nemoc“.

Nemoc obvykle propukne dramatickou epizodou změněného stavu vědomí. Následující krize může vést až k velmi vážným stavům, někdy téměř ke smrti. Budoucí šaman v nich může bojovat o svůj život, setkávat se s moudrými rádci v podobě duchů či zvířat, astrálně cestovat na vzdálená místa. Pokud se dotyčnému podaří krizi úspěšně překonat, uzdraví se a díky



**Severoamerický šaman**

získaným vědomostem o povaze nemocí a fungování Přírody je schopen léčit i ostatní. Takový prožitek „zmrtvýchvstání“ po přestálých mukách nemoci a blízkosti smrti je velmi často euforický. Nemoc a utrpení vyhladily negativní rysy šamanovy osobnosti. „*Nemoc představuje očistný proces, protože odplavuje z psychiky všechno nemocné a slabé,*“ píše Holger Kalweit ve svém eseji o šamanismu. [2] Stejně tak tyto kultury chápou i nemoc obecně – jako projev moudrosti těla, které se samo chce dostat z nerovnováhy a které směřuje k seberealizaci.

## Kundalini

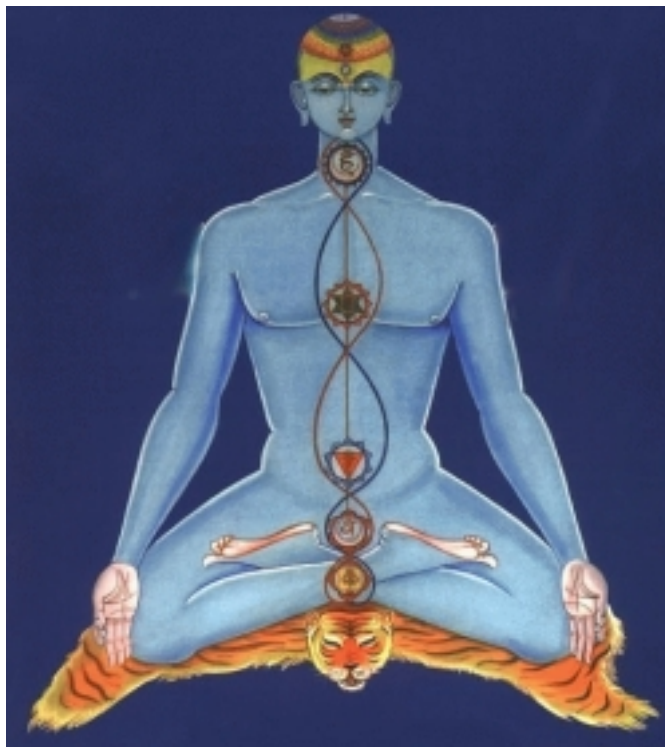
I v tak jemném systému jako je hathajóga nalezneme zmínky o dramatickém probuzení. Jedná se o stoupání „hadí síly“, kundalini, která na počátku „spí stočena u kostrče“. Povzbuzena cvičením tato energie může stoupat míšním kanálem a cestou aktivovat jednotlivá energetická centra – čakry. Prozářením nejvyšší, temenní, čakry by mělo dojít k osvícení, ale mezi tím ještě adept může protrpět hodně bolesti. Při průchodu každou čakrou totiž kundalini podle jógy odstraňuje (dalo by se říci propaluje) bloky, které jí brzdí. To mohou být různé traumatické zážitky, jejichž znovuprožití v souvislosti s nezvykle silným prouděním energie může vyvolat krizi.

Že kundalini není jen abstraktní jogínský výmysl, potvrzují průzkumy Itzhaka Bentova, který podobné jevy lékařsky popsal a navrhl svůj model fyziokundalini, poněkud odlišný od modelu východního. Jak dokázal, není na kundalini nic paranormálního (stejně jako čakry odpovídají fyziologicky plexům). I zkušený jogín ovšem na její postupný vzestup potřebují pečlivou přípravu během alespoň tří let. Neobvyklé silné pocity pak u nepřipraveného člověka mohou vyvolat stav zdánlivě podobný schizofrenii. Narozdíl od psychotiků bývají tito lidé sami k sobě mnohem objektivnější a ochotnější sdílet s ostatními své prožitky. Dobrým signálem jsou obvykle prožitky tepla, při psychózách vzácné, velmi příznačné jsou různé stavy chvění, mravenčení a vibrací – tak se v těle projevuje postupující energie. Objevit se mohou i vnitřní vize jasného světla, neobvyklé chování, spontánní tělesné pohyby...

Proces funguje sám o sobě a má přirozenou tendenci se také sám završit. Problémy se vyskytnou obvykle tehdy, pokusí-li se ho člověk zastavit či ovládat. [2]

## Osvícení na stanici Mùstek

Představme si ale, že podobný přirozený stav duchovního vývoje prožívá člověk v naší současné společnosti. Může zažívat vhledy do podstaty fungování věcí a snažit se je sdílet ostatním, bohužel materialistům. Když dostane vize (které mohou předznamenávat budoucnost), nebude vědět, co znamenají, a bude sám sebe považovat za blázna. Strach, že se o jeho stavech někdo dozví. Vize a tělesné pocity pokračují, ale člověk musí chodit do práce, do školy, musí se věnovat rodině, pokusí se je zahnat, stupňují se... S největší pravděpodobností skončí na psychiatrii. Psychiatrii ho v tomto velmi citlivém stadiu „stabilizují“ tlumivými léky a po traumatizujícím pobytu mezi narušenými lidmi a s cejchem blázna se člověk obtížně vrací do společnosti. S neustálých strachem, aby se ony „věci“ neopakovaly.



**Systém energetických center podle jógy**

Christina a Stanislav Grofovi tvrdí, že většina psychotických diagnóz jsou ve skutečnosti dramatické duchovní transformace. Aby ale odlišili skutečné psychózy, používají následujícího klíče: [ 1 ]

---

*Problém, který vyžaduje lékařskou pomoc*

---

Problém, při kterém je vhodná strategie duchovního probuzení

#### **Lékařská kritéria:**

---

*Klinické vyšetření a laboratorní testy prokazují fyzickou chorobu, která způsobuje psychologické změny.*

---

Negativní výsledky klinického vyšetření a laboratorních testů na fyzickou chorobu.

---

*Klinické vyšetření a laboratorní testy prokazují mozkový proces, jenž způsobuje psychologické změny (neurologické reflexy, mozkomíšní mok, rentgen, atd.).*

---

Negativní výsledky klinického vyšetření a laboratorních testů na patologický proces postihující mozek.

---

*Specifické psychologické testy prokazují organické poškození mozku.*

---

Negativní výsledky psychologických testů na organické poškození.

---

*Nedostatky v intelektu a paměti, zamlžené vědomí, problémy se základní orientací (jméno, čas, místo), špatná koordinace.*

---

Intelekt a paměť se kvalitativně změnily, avšak zůstaly neporušeny, vědomí obvykle jasné, dobrá základní orientace, žádné vážné nedostatky v koordinaci.

---

*Zmatení, dezorganizace a defektní funkce intelektu znesnadňují komunikaci a spolupráci.*

---

Schopnost komunikace i spolupráce (příležitostně se mohou vyskytnout problémy při hlubokém prožívání vnitřního procesu).

#### **Psychologická kritéria:**

---

*Osobní anamnéza vykazuje vážné potíže v mezilidských vztazích již od dětství, neschopnost navázat přátelství a důvěrný sexuální vztah, špatná sociální adaptabilita, obvykle dlouhá historie psychiatrických problémů.*

---

Sledy biografických vzpomínek, témata zrození a smrti, transpersonální zážitky, možné vhledy do ozdravné nebo duchovní podstaty procesu, změna a vývoj témat, často definovatelný pokrok, případy skutečné synchronicity (evidentní i druhým).

---

*Neuspořádaný a špatně definovaný obsah procesu, nekvalifikované změny emocí a chování, nespecifická dezorganizace psychologických funkcí, nedostatek smysluplnosti, žádný náznak směru vývoje, pozbývání asociací, nekoherentnost.*

---

Adekvátní fungování před krizí, prokázané mezilidskými dovednostmi, jistým úspěchem ve škole a povolání, síť přátel a schopnost navázat sexuální vztah, žádná vážná psychiatrická anamnéza.

*Autistická odtažitost, agresivita nebo kontrolující a manipulativní chování znesnadňuje dobré fungování vztahu a znemožňuje spolupráci.*

Schopnost navazovat vztahy a spolupracovat, často i v průběhu epizod dramatických prožitků, které přicházejí spontánně nebo během psychoterapeutické práce.

*Neschopnost vidět proces jako intrapsychickou záležitost, zmatek mezi vnitřními prožitky a vnějším světem, nadměrná projekce a obviňování, „vyvádění“.*

Vědomí intrapsychické podstaty procesu, uspokojivá schopnost rozlišovat mezi vnitřním a vnějším světem, „zvládnání“ procesu, schopnost udržet ho ve vnitřním světě.

*Zásadní nedůvěra, vidění světa a všech lidí jako nepřátel; bludy o pronásledování, akustické halucinace o nepřítelích („hlasy“) s velmi nepříjemným obsahem.*

Dostatečná důvěra k přijetí pomoci a spolupráci; žádné bludy o pronásledování a o „hlasech“.

*Porušení základních pravidel terapie („neubližovat sobě ani druhému člověku, neničit majetek a zařízení“), destruktivní a sebedestruktivní impulzy a tendence jednat podle nich bez varování.*

Schopnost cítit základní pravidla terapie, žádné destruktivní ani sebedestruktivní nápady a tendence, nebo schopnost o nich hovořit a přijmout ochranná opatření.

*Chování ohrožující zdraví a způsobující vážné obavy (odmítání jídla nebo pití po delší dobu, zanedbávání základních hygienických pravidel).*

Dobrá spolupráce v záležitostech spojených s fyzickým zdravím, dodržování základních pravidel hygieny.

## **Jaké může mít krize podoby?**

Šamanská krize je dobrým příkladem spirituální krize, už pro samoléčebný prvek, který je v ní obsažen. Šaman (nyní nemocný) nejenže rozpozná potenciál nemoci, která ho má vést k lepšímu Já, ale pochopí i nemoc jako princip, který má vést k řešení problémů. Jestliže víme, že se v geograficky i kulturně vzdálených civilizacích lidé spontánně proměňují (často proti své vůli) v šamany, nabízí se otázka, zda se tomu tak děje i v té naší. Grofovi souhlasí a jako jednu kategorii duchovní krize vyčleňují právě šamanskou nemoc.

Zmiňované probuzení kundalini je další skupinou, stejně jako zážitky sjednocující vědomí (Maslow je označuje jako „peak experiences“ – *vrcholné zážitky*). Ty jsou záležitostí vyloženě posvátnou – člověk při nich má pocit rozplynutí vlastních hranic a následného splynutí s druhými, přírodou či celým vesmírem, Bohem nebo prazákladní tvořivou energií. Většinou jim předcházejí pocity neuspokojení, vyprázděnosti současného života, pocity neskutečnosti, odpoutání se od materiálu či pocity vzrušeného hledání. Hrozí nebezpečí, že člověk tomuto stavu neporozumí a z děsu se usilovně snaží „navrátit do reality“. Snaží se zaměstnávat vnějšími činnostmi, hledá nové podněty, zaměstnání a dojmy. To ho sice na čas může uklidnit, ale těžko může dostáhnout trvalého klidu. Otevírají se latentní a neřešené problémy, člověk je puzen hledat řešení.

Ke krizi může dojít, není-li osobnost schopná vstřebat velké množství následujících pozitivních zážitků. Málo rozvinutý intelekt, špatná kontrola emocí nebo přílišná vzrušivost (s čímž bojují tradiční mystické systémy jako je jóga již na začátku duchovní praxe) mohou

vést k nezvládnutí, k egocentrismu či domyšlivosti. Člověk se může mylně domnívat, že to právě jeho ego (které mystici rozlišují od bytostného Já (*Selbst* u Junga)) dosáhlo úspěchu. Proces je však v rukou nevědomí. Více zmiňuje Roberto Assagioli ve své teorii psychosyntézy [2].

Stejně tak mohou krizi vyvolat neobvyklé zážitky jako mimosmyslové vnímání (astrální cestování, telepatie), vzpomínky na silné prožitky z minulých životů nebo prožitek blízké smrti. Za druh psychospirituální krize považují Grofovi spolu s Keithem Thompsonem i zážitky blízkých setkání s UFO.

Vynořující se zážitky Grofovi rozdělují do tří kategorií – biografické (zážitky z našeho současného života), parinatální (období kolem vlastního porodu, které nás podle autorů velice ovlivňuje) a nadosobní, přesahující individuální zkušenost – transpersonální.

## **Jak pomoci?**

Nabízené terapeutické techniky dosti nabourávají paradigma tradiční psychoterapie. Protože proces duchovní krize běží spontánně, řízen čímsi mimo nás, nezbyvá nám než důvěřovat jeho moudrosti a potenciálu v něm obsaženém. Terapeut si stěží může myslet, že je dobře informován, že ví o podstatě krize, či její dynamice – naopak sám klient má často přístup k daleko přesnějším informacím. On sám a jeho proces je považován i za zdroj uzdravení, takže by měl být spíše povzbuzován k uskutečňování proměny a k rozvíjení pocitu schopnosti a nezávislosti.

Prvním krokem by ale mělo být vysvětlit klientovi celou filosofii duchovního vývoje, obeznámit ho s možnostmi a náročností procesu, připravit ho na to, co ho může potkat.

Pak je nutné rozhodnutí, zda proces může volně pokračovat, či zda má být dočasně zbrzděn. Druhou variantu doporučují Grofovi použít jenom v krajním případě, kdy není možné zajistit bezpečné prostředí pro zvládnutí krize či v časové tísní a podobně. K tomu se dá použít široká paleta prostředků od horké koupele, těžkých a sladkých jídel, manuální práce až po tlumivá psychofarmaka. Upozorňují však, že krize se má tendenci vracet a spět ke svému završení a není zdravé ji dlouho potlačovat. Stejnými prostředky je však možné krizi zpomalit, pokud se člověk potřebuje současně vypořádávat s požadavky každodenního života, a nechat ji běžet méně intenzivně.

Naopak urychlit se dá pomocí meditace, tělesných masáží, zpěvu, poslechu evokativní hudby či práce s tělem.

Ve zvládnutí krize je nejdůležitější důvěra a zbavení se pocitu, že se jedná o nemoc či něco negativního. Důležitý je výběr lidí, kteří budou klientovi – nyní velmi senzitivnímu a schopnému odlišit upřímnost od profesionální rutiny – pomáhat. Kromě základních vlastností vzbuzujících důvěru (upřímný lidský zájem, osobní integrita a elementární mravnost) je velkou výhodou znalost neobvyklých stavů vědomí. Člověk, který prošel např. holotropním dýcháním, užíval psychedelické drogy, či ovládá nějakou formu duchovní praxe, může být daleko víc nápomocen.

Důležité je zvolit i správné místo, kde může klient v bezpečí prožívat svou cestu, projevit své emoce (někdy i velmi expresivní formou pohybu či zvuků a křiku). Vhodné je, když o něj pečují víc lidí, kteří se mohou střídát a není na nich proto znatelné vyčerpání: krize spotřebovává hodně energie nejen člověka v krizi, ale i lidí kolem.

Měla by panovat trpělivost, upřímnost a důvěra. Vyhnout bychom se měli hodnocení a posuzování, neboť moudrost řídící proces nás všechny přesahuje. Absurdní je snaha to vše racionálně uchopit, zahrnout do už hotových schémat či dokonce člověku nutit nějaké interpretace. Naše pomoc vyžaduje spíše otevřenost a ochotu hrát si, zkoušet neotřelé způsoby komunikace. Měli bychom být připraveni dávat i fyzický kontakt a útěchu, protože si o něj

člověk v duchovní krizi často sám řekne.

Návrat do běžného života může být náročný. Člověk se může cítit oddělen od ostatních, jimž není schopen své ohromující zážitky sdělit. Může mít problémy se zvládnutím běžných životních úkolů. Může se cítit trapně za to, co „vyváděl“. Přijít můžou i „flashbacky“, zbytky zážitků po duchovní krizi. Po překonání těchto problémů se ale kvalita života prudce zvyšuje. Vše je prozářeno hlubokým vnitřním smyslem a pochopením.

## Osobní zkušenost

Přístupu Grofových a jejich spolupracovníků důvěřuju i na základě vlastních nebo přímo pozorovaných zážitků.

Z jedné alergické reakce jsem se spontánně dostal do stavu blízkému holotropnímu dýchání, při němž se mi vybavovaly vzpomínky mimo můj současný život.

V období, kdy jsem se považoval za relativně stabilního a silného jsem se rozhodl pro uskutečnění holotropního sezení. Jako průvodce se mi nabídla blízká kamarádka Barbora, která sice není psychologicky vzdělaná, ale dobře mě zná, je nesmírně vcitivá a ochotná sdílet podobný prožitek, což se ukázalo jako rozhodující.

Po několika minutách intenzivním dýcháním jsem začal cítit „šimrání“ energie různě po těle, postupně až v hlavě a měl jsem dojem, že brzy musím z hyperventilace omdlít. Dech však pokračoval dál svým vlastním tempem a já jsem se přehoupl „za“ tuto hranici, která se ukázala být iluzorní. Nejdřív se uvolňovaly různé energie zablokované v těle -- třesem, křečemi, gradovaly, aby se následně úplně uvolnily, zvláště v nohou, které jsem měl vždycky hodně napjaté. Po čase jsem začal mít dojem, že jsem tlačěn úzkým otvorem a potom jsem začal křičet. Znělo to jako křik malého dítěte, najednou jsem se cítil jako dítě, které se právě narodilo. Cítil jsem osamělost, bezmocnost a nějakou dobu bezbranně ležel na zemi. Má průvodkyně mě vzala do



náruče, cítil jsem se malým dítětem, které je konejšeno a kterému se dostává lásky, zmizely všechny konkrétní osobnostní obsahy, byl jenom archetyp Matky a Dítěte. Tahle fáze mi dala jednoznačné znamení, které jsem v životě už dlouho potřeboval: Mateřská láska existuje.

Zážitek pomalu odezněl, dítě se uklidnilo, ležel jsem zase volně na zemi, intenzivně dýchal, tělo se vrátilo do původní polohy. Dech se měnil bez mého volního zásahu, směřoval mě k dalšímu zážitku. Začal jsem sebou házet ze strany na stranu, rukama a nohama jsem narážel na zem a hned mi bylo jasné, že bojuju o život. Někdo na mě klečel a škrtil mě. Byl silnější, jenom jsem se zmítal a pozoroval, jak mě opouštějí síly, jak umírám. Když ustal můj

**Ilustrace: 3x H. Š.**

dech (ve skutečnosti jsem dýchal dál) i pohyby, vystoupil jsem z těla a chvíli tu scénu pozoroval. Bylo to uvolňující. Všechny viny odpuštěny, všechny tlaky uvolněny. Není proč cítit k někomu zášť. Koukal jsem se do očí člověka, který mě zabil (i když jeho konkrétní podobu jsem viděl velmi neostře). V poslední okamžik jsem pocítil touhu po pomstě se mu. I když jsem věděl, že smysl má jen odpuštění, nesl jsem si ten pocit sebou i v dalších inkarnacích.

Sezení trvalo dlouho, zážitky, fyzické i emocionální se střídaly, byly naprosto reálné a přesvědčivé. Přitom jsem vůbec neztrácel pojem o vnějším světě, byl jsem schopen racionálně uvažovat (a všechno zpovzdálí pozorovat a hodnotit) a místy jsem přemýšlel nad tím, kolik je hodin a jestli stihneme zpáteční vlak.

Poslední intenzivní zážitek – byl jsem ženou, které někdo velmi ublížil. Ležela jsem na podlaze hrubé chatrče a plakala, byl v tom ztělesněný žal všech žen, cítila jsem jenom, že mi někdo hodně ublížil, nebo ukřivdil, nebo mě opustil a že to byl muž. Nářek trval dlouho a když jsem všechny slzy vyplakala, postupně jsem se uklidňovala – dýchal jsem stále klidněji a

užíval si to uvolnění, až jsem jen ležel v naprosté tichosti a poslouchal zvuky kolem, s tělem očištěným a uvolněným. V tu chvíli měla moje průvodkyně strach, že jsem přestal dýchat úplně. Ale můj dech se jenom hodně zklidnil, takže byl skoro nepozorovatelný. Po nějaké (zdálo se mi, že velmi dlouhé) době jsem otevřel oči a pomalu se probral k pohybu i životu.

Tehle zážitek mě hodně očistil a dal mi symbolické obrazy, které jsem potřeboval pro svůj další vývoj. Uvědomil jsem si důležitost odpuštění, dokážu si ale představit i hluboké zranění ženy mužem. Moje průvodkyně se chovala hodně statečně i když to pro ni byl dramatický zážitek, který by nerada opakovala.

Svět jsem potom nějakou dobu vnímal daleko intenzivněji, smysly jako by se očistily, cítil jsem napojení na zdroje duchovní energie. Přesto bylo následující období dost náročné, protože jsem neměl nikoho, s kým bych mohl ten zážitek sdílet a prošel jsem dost mučivou samotou, která mě na druhou stranu naučila samostatnosti. Hodně jsem si četl mýty a pohádky, místy mi přišlo že se resocializuju.

Dýchání mě určitě dovedlo k větší celistvosti a pochopení (a ani náhodou ne k úplnému). Pokud bych věřil na reinkarnaci, řekl bych, že i k rozpuštění některých traumat z minulých životů. Bylo to drama, ale umírání, rození ani životní zvraty asi žádná velká legrace nejsou.

\*\*\*



Přesvědčivým zážitkem pro mě bylo také setkání s patnáctiletou dívkou, která po praktikování jógy a několikadenním nedostatku spánku dostala (dle slov lékařů) „schizofrenní ataku“. Projevovala se tak, že hluboce soucítila s utrpením zvířat, lidí a Planety a chtěla toto utrpení zmírnit. Chovala se hodně zmateně. Měla dojem, že má telepatické schopnosti, které sice vědomě nedokázala použít, nicméně později při hospitalizaci na psychiatrickém oddělení líčila sestřám skutečné zážitky z jejich raného dětství, aniž o nich kdy slyšela. Její proměna byla zastavena tlumivými psychofarmaky, pomocí nichž je udržována ve stavu „normality“ dodnes. Její společenská pozice je navíc stále komplikovaná nálepkou člověka, který „byl v blázcinci“ a strachem z dalších útoků „nemoci“.

## Literatura:

- [1] Grofovi, Stanislav a Christina: *Nesnadné hledání vlastního já. Růst osobnosti pomocí transformační krize*. Chvojko nakladatelství, Praha, 1999.
- [2] Grofovi, Stanislav a Christina ed.: *Krize duchovního vývoje. Když se osobní transformace promění v krizi*. Chvojko nakladatelství, Praha, 1999.
- [3] Grof, Stanislav: *Dobrodružství sebeobjevování*. Gemma89, Praha, 1992.
- [4] Benda, Jan: *Mystika a schizofrenie*. Rigorózní práce na katedře psychologie FF UK, Praha, 2001. Elektronicky: <http://go.to/benda>

