



Psychedelika znovu na scéně

Dredy, kristusky, batika, džíny, dlouhé sukně a batůžky byly k vidění podstatně víc než obleky a elegantní pracovní kufříky nebo kostýmky s lodičkami. Účastníci České transpersonální konference zaplnili koncem dubna Národní dům na Vinohradech do posledního místečka.

Konference o změněných stavech vědomí a psychedelických látkách se v Praze konala po dlouhých 14 letech a stejně jako v roce 1992 na ni z USA přijel zakladatel transpersonální psychologie profesor Stanislav Grof. Tento průkopník experimentů s LSD a spoluautor metody holotropního dýchání je pro mnohé uznávaným odborníkem v oblasti zkoumání rozšířených stavů vědomí, pro jiné šarlatánem, případně vědcem, který se už na počátku své kariéry dostal na scenář. Zástupci této skupiny ale o konferenci s podtitulem „Revoluce vědomí a vnitřní transformace“ neměli zájem...

Tradiční přístup v psychiatrii a psychologii vede podle Stanislava Grofa k tomu, že lidé se spiritu-



Stanislav Grof, zakladatel
transpersonální
psychologie.

O tom, co jste zažili, raději moc nemluvte. Lidé, kteří nemají podobnou zkušenost, vám nebudou rozumět, nebudou schopni ji s vámi sdílet. To může vést k odcizení.

Holotropní zážitky

Výraz holotropní je utvořený spojením řeckých slov holos (celý, celistvý) a tropos (být přitahován, pohybovat se určitým směrem). Jde tedy o směřování k celistvosti, o zážitky rozšířeného stavu vědomí, umožňující například prožitek splnutí s celkem, jinými bytostmi, přírodou, vesmírem... Je to stav jakéhosi „nahlédnutí hlubších souvislostí“, které mnozí představitelé západní civilizace s oblibou hledají ve východních filosofiích a v meditaci. Jaké situace jsou pro tyto zážitky typické?

Iniciační zážitky šamanů-noviců jmenuje jako první Stanislav Grof. Šamanská transformace je výsledkem fyzicky i psychicky náročných zkoušek spojených s archetypálními obrazy podzemí, utrpení, zážitky zničení či smrti až po pocit scelení a symbolického znovuzrození. „Při této magické cestě novic šamanů prožívá hluboký pocit spojení s přírodou, se zvířaty, zejména s archetypálními zvířaty, které jsou pro jeho kulturu typické. Západní představa, že šamani jsou nepoužitelní psychotici a přírodní národy jen nemají psychiatry, kteří by je diagnostikovali, je scestná. Není to tak. Aby mohl být někdo považován za šamana, musí fungovat minimálně tak dobře jako ostatní členové kmene, léčitelské či jiné schopnosti jsou navíc. Hlavní síla šamana spočívá v práci s energií,“ dodává Stanislav Grof.

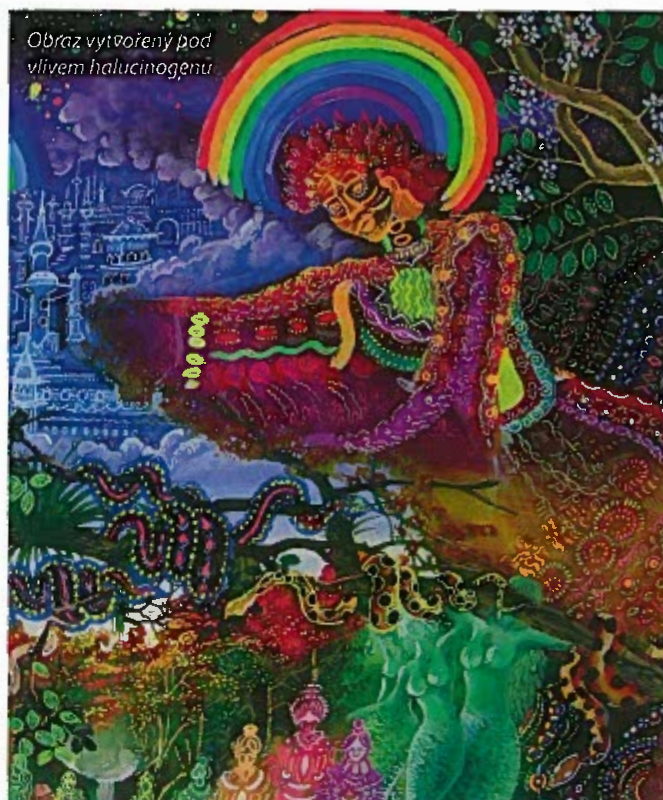
Rituály v čase významných biologických a sociálních přechodů představují další významný zdroj

álními či mystickými zážitky dostanou diagnózu – a i když se tento stav už nikdy neopakuje, jsou považováni za „psychotika v remisi“. „Základní přístup je tyto stavy potlačit, ne využít jejich terapeutický a transformační materiál. To je podle mě chyba,“ říká Grof. A mně se mimoděk vybavuje Jungova Červená kniha, monumentální ilustrovaný experimentální deník, který je svědectvím stavu jeho duše koncem roku 1913, v biografiih označovaný jako „apokalyptické sny a vize, zhroutil“. Vydal knižně důkaz o vlastní psychospirituální krizi a hledání nechtěl Jung sám, aby neohrozil svoji pověst lékaře, ale ani jeho rodina ještě dalších padesát let po Jungově smrti.





Komunita Takiwasi v Peru využívá ayahuascu k léčbě závislosti.



Obraz vytvořený pod vlivem halucino-genů

Lidé se spirituálními či mystickými zážitky dostanou diagnózu – a i když se tento stav už nikdy neopakuje, jsou považováni za „psychotika v remisi“.

rozšířených, holotropních stavů vědomí, které byly (u přírodních národů dosud jsou) spojené se zážitky spirituální smrti a znovuzrození. „Když jsme pracovali s těmito stavy, zjistili jsme, že je tam velice úzký vztah k fázím porodu – je to emoční dokončení traumatu porodu, v němž mnozí z nás v nevědomí emočně uvízli. To je spojené s potlačovanými emocemi, s blokováním energie. Rituál přechodu umožňuje emoční odpoutání se od matky, které na nevědomé fázi nemuselo ještě proběhnout,“ vysvětluje Grof a dodává: „Vzhledem k tomu, že určitými rituály procházeli postupně v dané životní fázi všichni členové kmene, měli společné zážitky. To zvyšovalo porozumění, soudržnost a pocit sounáležitosti mladé a starší generace. O to jsme v západní společnosti, která přechodové rituály ztratila, přišli.“

Mystéria smrti a znovuzrození (jakési náboženské hry pro zasvěcené) pořádané všude po světě od Sumerské říše po Egypt, Řecko, Řím, oživovala mýty s božstvy, polobohy i legendárními hrdiny, kteří byli zabití, navštívili podzemí coby oblasti smrti, odkud se vrátili do života.

Praktiky k prožitku „posvátného“ najdeme v rámci všech velkých náboženství od buddhismu přes súfismus (mystickou formu islámu) až po praktiky křesťanských mystiků. „Mystici byli vždy

na periferii velkých náboženství, protože se zajímali o zkoumání sebe sama a o vnitřní transformaci. Jsou schopni přímého prožitku božství, nepotřebují kostely ani církevní hierarchii. Organizovaná náboženství samozřejmě nemohou tento trend významněji podporovat,“ tvrdí Grof.

K prožitkům změněného stavu vědomí přispívá předchozí příprava, například půst, spánková deprivace, zážitky ohrožení, trans navozený bubny, tancem a svoje místo měly i psychotropní látky. Účastníci eleusiniánských mysterií ve starověkém Řecku užívaly kykeon, nápoj s psychoaktivními účinky, jehož složení dnes není přesně známé. Indiánské šamanské, iniciační i mysteriózní rituály jsou spojené se stejně působící ayahuascou.

Změna pohledu

Tyto zvláštní stavy vědomí, které západní psychiatrie považuje zpravidla za patologické, můžeme někdy zažít i bez psychedelik, například za určitých podmínek v silných zátěžových životních situacích, ve stavech označovaných jako zážitky blízké smrti, zřídka se u některých jedinců mohou objevit spontánně bez zjevné příčiny, zaznamenané jsou dokonce i v souvislosti s extrémními sporty.

Materialistický pohled na svět je podle Stanislava Grofa základní překážkou, která nám brání vidět spiritualitu jako legitimní součást psyché: „Máme-li představu, že vesmír je vývoj hmoty, když zmíníme spiritualitu, vypadáme jako nevzdělaní. Přijmeme-li názor, že za materiální realitou je obrovská spirituální realita, spirituální zážitky dostanou jinou hodnotu, a jejich zkoumání je legitimní.“ Zajímavé je, že tomuto pohledu jsou dnes mnohem víc nakloně-



ni vědci na poli teoretické matematiky a fyziky než psychiatri, dodává ještě.

Kontrolovaný trip s psilocybinem

Jaké to je být netopýrem? (What is it like to be a bat?) ptal se Thomas Nagel ve své eseji uveřejněné v *The Philosophical Review* v říjnu 1974. Tomuto americkému filozofovi, který je profesorem na New York University, nešlo až tak o netopýra, ale spíš o závažný filosofický (ale též psychologický, neurologický či terapeutický) problém: Jak vlastně můžeme zkoumat subjektivní zkušenost či vědomí, když jsou nám objektivně nedostupné? Vidíme symptomy, sledujeme projevy chování. Neurovědy umožňují měřit neuronální aktivitu v různých oblastech mozku, ale nic nám to neříká o tom, co „netopýr“ (anebo třeba nemocný schizofrenií) skutečně cítí...

Současná neurověda pokročila od mapování jednotlivých oblastí mozku a jejich funkcí ke sledování neuronových sítí a jejich vzájemného propojování. Schizofrenie vede k narušení konektivity, k rozpojení sítí. Podobně jako halucinogeny. Spolupráce tří základních sítí (default mode, centrální exekutivní síť a salientní síť) vypadá jinak u zdravého člověka než u toho, který je psychicky nemocný anebo má psychedelické zážitky. Toho využívají experimenty s psychedelickými látkami v Národním ústavu duševního zdraví, které představil tým profesora Jiřího Horáčka, jenž vede pracovní skupinu neuronálních korelátů duševních poruch.

Experimenty jednak mapují prostřednictvím zobrazovacích metod mozku vzájemnou konektivitu základních sítí v průběhu různých fází intoxikace i po ní a jednak zaznamenávají „proměny ega“ v průbě-

hu psychedelické zkušenosti (změny vnímání, myšlení, iluze, halucinace, synestezie, eidetismus, změny prožitku hudby, příjemné pocity splývání se vším, nebo naopak nepříjemné pocity rozpouštění ega, smutku, samoty aj). Dobrovolníci, o které v NÚDZ rozhodně nemají nouzi, dostávají různé dávky psilocybinu, což je halucinogenní látka obsažená v lysohlávkách i dalších „houbičkách“.

Účinky psilocybinu trvají asi 6 hodin a výzkumníci monitorují dobrovolníky pocházející zvenčí i z řad pracovníků ústavu v průběhu této doby, dále druhý a čtvrtý den a ještě po dalších 28 dnech. Zajímavé je, že většina z nich ještě po této době udává pocit nárůstu energie a zlepšení nálady.

Psilocybin (a další halucinogeny, včetně LSD) působí jen na serotoninové receptory a nezpůsobuje závislost, na rozdíl od látek, které stimulují i receptory dopaminu, tedy centra emoční odměny.

Díky tomu může mít psilocybin i terapeutické využití například v léčbě deprese, obsedantně kompulzivní poruchy, závislostí, cluster headache nebo může přispívat ke zlepšení kvality života pacientů v terminálních stavech.

Jak dál?

Pořád se ale bavíme o kontrolovaném užívání a přesně měřitelných dávkách. Takže když byl po vystoupení zástupců NÚDZ čas na dotazy a hned prvního tazatele zajímalo, jestli je bezpečnější sjet se spíš marihuanou, nebo houbičkami, nezbylo než zalapat po dechu a znovu zopakovat, že marihuana má sice slabší účinky, ale vyšší riziko závislosti, právě proto, že ovlivňuje i dopaminové receptory.

Na druhé straně psychedelika, která jsou branou ke změněným stavům vědomí, mohou odhalit problémy a prožitky z nevědomí, s nimiž si člověk sám nemusí umět poradit.

Totéž se týká i holotropního dýchání, není-li vedené dostatečně zkušeným terapeutem. Stanislav Grof vyjmenovává různé techniky, které pomohou jedinci zpracovat novou zkušenost a začlenit ji do svého života – a zároveň radí: „O tom, co jste zažili, raději moc nemluvte. Lidé, kteří nemají podobnou zkušenost, vám nebudou rozumět, nebudou schopni ji s vámi sdílet. To může vést k odcizení.“

„Když mají lidé prožitky sjednocení se zvířaty a přírodou, uvědomí si, jak hluboce jsme zakotveni v přírodě a že pro nás jako živočišný druh není nic důležitějšího než čistá voda, čistý vzduch a čistá půda, žádné ideologické, náboženské, ekonomické, vojenské motivy nejsou pro biologický druh důležitější,“ říká s až dojemným idealismem Stanislav Grof. Otázkou je, jak využít transformační potenciál změněných stavů vědomí, když jsme spolu s iniciálními rituály zavrhlí i možnost jejich generačního přenosu a sdílení. Hromadný zájem o kurzy holotropního dýchání ani hon za psychedelickými zážitky tou cestou nejspíš přece jen nebudou...

Daniela Kramulová