

Stanislav Grof

PSYCHOLOGIE BUDOUCNOSTI

Poznatky a poučení
z moderního výzkumu vědomí



ARGO

Stanislav Grof
PSYCHOLOGIE BUDOUCNOSTI

Stanislav Grof

PSYCHOLOGIE BUDOUCNOSTI

Poznatky a poučení z moderního výzkumu vědomí

Přeložil Jaroslav Gorčák

© Argo, 2014, 2017, 2023

© Stanislav Grof, 2000, 2004

Translation © Jaroslav Gorčák, 2002, 2007

ISBN 978-80-7203-937-1 (váz.)

ISBN 978-80-257-4093-4 (e-kniha)

Předmluva

Zážitek, který jsem měl před více než čtyřiceti lety, sice trval pouze několik hodin, avšak jeho síla hluboce proměnila celý můj osobní i profesionální život. Uplynulo pouze několik měsíců od mé promoce na lékařské fakultě, když jsem se jako mladý klinický psychiatr dobrovolně přihlásil k experimentu s LSD, což je látka s pozoruhodnými psychoaktivními vlastnostmi, kterou v basilejských farmaceutických laboratořích společnosti Sandoz objevil švýcarský chemik Albert Hofmann.

V průběhu experimentu, zejména jeho vrcholné doby, jsem byl zaplaven nepopsatelným zážitkem kosmického vědomí, který ve mně probudil intenzivní a celoživotní zájem o mimořádné stavy vědomí. Od té doby jsem většinu své klinické a výzkumné práce věnoval systematickému zkoumání terapeutického, transformačního a evolučního potenciálu těchto stavů. Čtyři desetiletí, které jsem strávil výzkumem vědomí, znamenala pro mne neobyčejné dobrodružství objevování a sebeobjevování.

Přibližně polovinu tohoto období jsem se zabýval terapií s použitím psychedelických látek, nejprve v Československu ve *Výzkumném ústavu psychiatrickém* v Praze a později ve Spojených státech v *Marylandském středisku psychiatrického výzkumu* (*Maryland Psychiatric Research Center*) v Baltimoru ve státě Maryland, kde jsem po několik let vedl poslední velký program státního výzkumu psychedelických látek v USA (*American psychedelic research program*). Od roku 1975 pracuji na technice holotropního dýchání, což je vysoce účinná metoda léčení a zkoumání vlastního nevědomí, kterou jsem vyvinul společně se svou ženou Christinou. V průběhu uplynulých desetiletí jsem rovněž léčil a podporoval řadu lidí, kteří procházeli psychospirituální krizí (*spiritual emergency*), což je termín, který jsme s Christinou těmto stavům přiřadili.

Společným jmenovatelem zmíněných tří situací je skutečnost, že zahrnují mimořádné stavy vědomí, nebo konkrétněji, jejich významnou podkategorii, pro kterou používám označení holotropní stavy. Při terapii s použitím psychedelických látek jsou tyto stavy vyvolávány podáním látek schopných měnit vědomí, jako je například LSD, psilocybin, mezkalin,

ibogain a některé deriváty tryptaminu a amfetaminu. Během holotropního dýchání se změny vědomí dosahuje kombinací zrychleného dechu, evokativní hudby a cílené práce s tělem schopné uvolnit značné množství blokové energie. V průběhu psychospirituální krize se holotropní stavy objevují samovolně, během každodenního života, a jejich příčina zpravidla není známa.

Kromě toho se okrajově zabývám mnoha disciplinami, které se více či méně přímo pojí s mimořádnými stavy vědomí. Účastnil jsem se posvátných obřadů domorodých kultur žijících v různých místech celého světa, setkal jsem se s severoamerickými, mexickými a jihoamerickými šamany a spolupracoval s mnoha antropology. Rovněž udržuji kontakt s řadou představitelů různých duchovních směrů, včetně meditačního cvičení *vipassaná*, zen-buddhismu, tibetské *vadžrajány*, siddhajógy, tantry a křesťanského řádu benediktýnů.

Další oblast, které věnuji mnoho pozornosti je thanatologie, poměrně mladý vědní obor zabývající se studiem zážitků blízkých smrti (*near-death experiences* – NDE) a psychologických i duchovních aspektů smrti a umírání. Koncem šedesátých a počátkem sedmdesátých let jsem se podílel na rozsáhlém výzkumném projektu zaměřeném na studium účinků léčby s podáváním psychedelických látek jedincům umírajícím na rakovinu. Rád bych také podotknul, že se mi dostalo cti osobně se seznámit a spolupracovat s některými význačnými parapsychology a médii, průkopníky laboratorního výzkumu vědomí a terapeutů, kteří vyvinuli a praktikují různé účinné techniky zážitkové terapie vyvolávající mimořádné stavy vědomí.

Moje první setkání s mimořádnými stavy představovalo z intelektuálního i emočního hlediska náročnou výzvu. V počátečních letech mé laboratorní a klinické výzkumné práce s psychedeliky jsem se denně setkával se zážitky, na něž jsem nebyl svým lékařským a psychiatrickým studiem nijak připraven. Po pravdě řečeno, prožíval a pozoroval jsem věci, které v rámci vědeckého světového názoru, k němuž jsem byl vychováván, byly považovány za nemožné a vůbec se neměly stát, a přesto se neustále děly.

Jakmile se mi podařilo překonat počáteční koncepční šok i pochybnosti o vlastním duševním zdraví, začal jsem si uvědomovat, že problém netkví v mých pozorovacích schopnostech či kritickém úsudku, nýbrž v omezeních, která klade současná psychologická a psychiatrická teorie a monisticko-materialistické paradigma současné vědy. Přirozeně nebylo pro mne nijak snadné k tomuto poznání dospět, neboť jsem musel překonat respekt a obdiv, který student medicíny či začínající psychiatr cítí k akademické obci, autoritám a imponujícím vědeckým hodnotám či titulům.

V průběhu let mé počáteční pochybnosti o neadekvátnosti akademických teorií ve vztahu k vědomí a lidské psychice postupně uzrály v jistotu, kterou podporují výsledky tisíců klinických pozorování i osobních zážitků. V této chvíli nemám žádné pochybnosti, že informace získané z výzkumu mimořádných stavů vědomí představují zásadní koncepční výzvu vědeckému paradigmatu, jež v současnosti převládá v psychologii, psychiatrii, psychoterapii a řadě dalších oborů.

Tato kniha je pokusem systematicky a komplexně poukázat na ty oblasti, které vyžadují radikální revizi a navrhnout směr i charakter nezbytných změn. Koncepční výzvy, které předkládá moderní výzkum vědomí jsou natolik zásadní, že je nelze vyřešit drobnými korekcemi ani prostřednictvím několika příležitostných a pomocných hypotéz. Podle mého názoru povaha a rozsah koncepční krize, které současná psychologie a psychiatrie čelí, je srovnatelná se situací ve fyzice na počátku dvacátého století po provedeném pokusu Michelsona a Morleyho.

Úvodní kapitola knihy pojednává všeobecně o mimořádných stavech vědomí, úloze, kterou hrály v rituálním, duchovním a kulturním životě lidstva a hovoří také o výzvách, jež zpochybňují podstatu monisticko-materialistického světového názoru současné vědy. V závěru této kapitoly předkládám nástin oblastí, které si vyžadují zásadní koncepční změny a ve stručnosti se zmiňuji o povaze navrhovaných alternativ, které pak podrobněji a hlouběji rozebírám v dalších částech knihy.

Následující kapitola se zabývá první z těchto oblastí – povahou a původem vědomí a rozměry lidské psyché. Pozorování z výzkumu vědomí rozptylují současný mýtus materialistické vědy, že vědomí je průvodní projev (epifenomén) hmoty, tedy produkt neurofyzilogických procesů v mozku. Ukazují, že vědomí je prvotní podstatnou vlastností bytí, a že je schopno mnoha různých činností, jichž lidský mozek není schopen. Podle všech nových poznatků je lidské vědomí součástí i účastníkem v rozsáhlém univerzálním poli kosmického vědomí, jež prostupuje veškerou existencí.

Tradiční akademická psychiatrie a psychologie pracuje s modelem psychiky, který se omezuje výhradně na rámec biologie, postnatální biografie¹ a freudovského individuálního nevědomí. Vezmeme-li do úvahy veškeré jevy odehrávající se během holotropních stavů, musíme podstatně rozšířit chápání rozměrů lidské psyché. Nová mapa psyché, kterou v této knize nastiňuji, zahrnuje další dvě oblasti: *perinatální* (vztahující se k porodnímu traumatu) a *transpersonální* (obsahující rasové, kolektivní a fylogenetické

¹ *postnatální biografie* – životopis týkající se vnějších událostí a vnitřního života jedince od narození po současný okamžik. (poznámka vydavatele)

vzpomínky na vývoj živočišných druhů, karmické zážitky neboli vzpomínky na minulé životy, archetypální dynamiku i vzpomínky předků).

V dalších částech knihy aplikuji toto širší chápání psyché na různé emoční a psychosomatické poruchy, které nemají organický základ (psychogenní psychopatologii). Tradiční psychiatrie tyto stavy vysvětluje na základě modelu, který je omezen na postnatální traumata z raného věku, dětství i pozdějšího období života. Nový náhled nám naznačuje, že kořeny těchto poruch sahají mnohem hlouběji a zahrnují významné vlivy z perinatální úrovně a transpersonálních oblastí psyché.

Jeden z nejzávažnějších důsledků nového nazírání na rozměry lidské psyché spočívá v uvědomění si skutečnosti, že mnohé stavy, které moderní psychiatrie považuje za chorobné a léčí je potlačujícími léky, jsou v podstatě psychospirituální krize, které správně chápány mají léčivou a transformativní schopnost. V samostatné kapitole se zabývám povahou těchto stavů, situacemi, které je vyvolávají, formami jejich projevu a novými terapeutickými přístupy.

Následující kapitola dále rozebírá praktické stránky nových výsledků pozorování lidské psyché. Popisuje principy psychoterapie využívající holotropních stavů, jakož i léčebné mechanismy, které se nám nabízejí, jakmile proces zážitkového sebezkoumání dosáhne perinatální a transpersonální úrovně. Zvláštní část této kapitoly pojednává o teorii a praxi holotropního dýchání a vysvětluje, jak se nové principy projevují a jsou v této formě zážitkové terapie využívány.

Výsledky pozorování získané z holotropních stavů závažným způsobem podkopávají základ materialistického myšlení, tedy víru v prvotnost hmoty a v nepřítomnost duchovního rozměru ve struktuře bytí. Přinášejí přímé zážitkové i empirické důkazy, že spiritualita je zásadní, zcela oprávněnou a podstatnou vlastností lidské psychiky i univerzálního řádu věcí. Tomuto důležitému tématu věnuji v knize zvláštní pozornost. Argumentuji, že spiritualita a věda, správně chápány, nejsou a nemohou být ve vzájemném konfliktu, ale naopak vyjadřují dva vzájemně se doplňující (komplementární) přístupy k bytí.

Samostatná kapitola této knihy je věnovaná psychologickým, filosofickým a duchovním stránkám smrti a umírání. Rozebírá otázky významu smrti z hlediska psychologie, problematiku zážitků blízkých smrti, možnosti přežívání vědomí po smrti, otázky karmy a reinkarnace, starověkých knih mrtvých, přípravy na smrt a s ní souvisejících zážitkových cvičení. Pozorování, o něž se tato kapitola opírá, vycházejí z rozsáhlého studia terapie pomocí psychedelických látek s pacienty v posledním stadiu rakoviny, které zde také podrobněji rozvádím.

Nejdalekosáhlejší metafyzické vhledy z výzkumu holotropních stavů shrnuje kapitola *Kosmická hra – výzkum nejvzdálenějších hranic lidského vědomí*. Dotýká se různých stránek povahy skutečnosti, otázek kosmického tvůrčího principu a našeho vztahu k němu, dynamiky tvůrčího procesu, tabu stojícího v cestě poznání naší pravé totožnosti a také problematiky dobra a zla. Je fascinující, že odpovědi na tyto základní otázky lidské existence, jež se spontánně objevují během holotropních stavů, se kupodivu podobají nejen odpovědím, které můžeme objevit v literárních textech *filosofie věčnosti* (*philosophia perennis*), jak ji nazval Aldoux Huxley, ale i objevům vědy nového paradigmatu.

Závěrečná kapitola se zaměřuje na význam nových objevů z hlediska pochopení současné globální krize a také na způsoby, jejichž prostřednictvím může výzkum vědomí i transpersonální psychologie napomoci k jejímu zmírnění. Zkoumá psychospirituální kořeny zhoubné agresivity a nenasytné chamtivosti, tedy dvou mocných sil, jež dominují v celé historii lidstva a které v důsledku rychlého technologického pokroku nyní představují vážnou hrozbu pro život na naší planetě. Práce s holotropními stavy vědomí vnáší nejen nový pohled na tyto nebezpečné prvky lidské psychiky, ale rovněž nabízí účinné metody střetnutí se s nimi a jejich proměny.

Čtyřicet let intenzivního a systematického výzkumu holotropních stavů mě přivedlo k závěru, že pravděpodobně jedinou skutečnou nadějí do budoucna je radikální vnitřní proměna lidské společnosti a její pozvednutí na vyšší úroveň vědomí. Přál bych všem, kteří se chystají podstoupit cestu do vlastního nitra i těm, kteří již na ní jsou, aby se jim tyto informace staly dobrými průvodci na jejich dobrodružné pouti.

Cítím hlubokou vděčnost i závazek k Jane Bunkerové, akviziční redaktorce vydavatelství *State University of New York Press*, bez jejíhož přispění by tato kniha nevznikla, neboť právě ona mi navrhla, že čtenáři by mohli uvítat dílo, které by v jediném svazku zahrnovalo nejdůležitější vhledy a postřehy vyplývající z mého výzkumu mimořádných stavů vědomí. Na základě její rady jsem tuto knihu zpracoval takovou formou, aby podávala komplexní informace o všech hlavních oblastech, jimiž jsem se ve svém výzkumu zabýval.

Čtenáři, kteří by měli zájem se s určitým tématem popisovaným v některé z uvedených kapitol blíže seznámit, mohou tento obecný přehled využít jako úvod k mým dalším knihám, které se těmito tématy zabývají mnohem hlouběji. V následujících odstavcích uvádím seznam odkazů na mé různé publikace nebo některé jejich části, kterých je možno využít jako dalších informačních zdrojů k tématům, o nichž se pojednává v jednotlivých kapitolách.

Kapitola 1. Podrobnější informace týkající se výzkumných možností a léčebných schopností (heuristického a terapeutického potenciálu) psychedelických látek lze najít v mé knize *LSD Psychotherapy (Psychotherapie pomocí LSD)*, která je obsáhlou příručkou specificky zaměřenou na toto téma, a v příloze knihy *The Adventure of Self-Discovery (Dobrodružství sebeobjevování)*, která rozebírá rituální a terapeutické použití psychedelických látek. O úloze mimořádných stavů vědomí v šamanismu, obřadech přechodu, starověkých mystériích smrti a znovuzrození i velkých duchovních tradicích pojednává dílo, které jsem zpracoval společně se svou ženou Christinou *The Stormy Search for the Self: A Guide to Personal Growth Through Transformational Crises (Nesnadné hledání vlastního Já: Růst osobnosti pomocí transformační krize)*.

Kapitola 2. Novou mapu lidské psýché podrobně zkoumají především publikace *Realms of the Human Unconscious: Observations from LSD Research (Oblasti lidského nevědomí – poznatky z léčby pomocí LSD)* a *The Adventure of Self-Discovery (Dobrodružství sebeobjevování)*. Tyto knihy obohacené o řadu názorných ilustrací popisují dynamiku COEX-systémů, perinatálních matric a různých forem transpersonálních zážitků. Dílo, které jsem napsal společně s Halem Zina Bennettem *The Holotropic Mind: The Three Levels of Human Consciousness and How They Shape Our Lives (Holotropní vědomí – tři úrovně lidského vědomí formující naše životy)*, představuje velmi elementární úvod k pochopení rozšířené mapy psýché, jež jsme zpracovali především pro čtenáře, kteří se s transpersonální oblastí teprve seznamují.

Kapitola 3. O důsledcích mého výzkumu pro diagnózu a léčbu emočních a psychosomatických poruch a pro psychiatrii i psychologii obecně pojednává kniha *Beyond the Brain: Birth, Death, and Transcendence in Psychotherapy (Za hranice mozku – narození, smrt, transcendence)*, která se rovněž zmiňuje o různých revolučních trendech v moderní vědě, s nimiž jsou tyto nové objevy z oblasti výzkumu vědomí zcela slučitelné. Tuto publikaci, přestože je dostupná i pro zainteresovanou laickou veřejnost, jsem zpracoval především pro odbornou obec.

Kapitola 4. Kdo se blíže zajímá o koncepci psychospirituální krize a o důsledky výzkumu vědomí z hlediska chápání a léčby psychóz, může načerpat další informace v knihách, které jsem napsal se svou ženou Christinou *The Stormy Search for the Self (Nesnadné hledání vlastního Já)* a *Spiritual Emergency (Krize duchovního vývoje)*. První z nich představuje naše vlastní podrobné a komplexní pojednání o různých alternativních způsobech léčby psychóz, zatímco druhá je sborníkem příspěvků různých autorů, kteří se touto problematikou zabývají.

Kapitola 5. Tématika léčebných možností mimořádných stavů se prolíná v mnoha mých publikacích. Z tohoto důvodu může být zvlášť zajímavá druhá polovina knihy *The Adventure of Self-Discovery (Dobrodružství sebeobjevování)*, jež podrobně popisuje praxi holotropního dýchání a léčebné mechanismy působící během mimořádných stavů vědomí. K této tématice se vyjadřuji také v mnohých částech již zmíněné odborné knihy *Beyond the Brain (Za hranice mozku)*, kde rozebírám klady a zápory různých psychoterapeutických škol a srovnávám řízené a neřízené metody terapie. Publikace *LSD Psychotherapy (Psychoterapie pomocí LSD)* konkrétně pojednává o využití psychedelických látek v psychoterapii, zatímco kniha *The Stormy Search for the Self (Nesnadné hledání vlastního Já)* zkoumá alternativní terapeutické přístupy k léčbě psychotických stavů.

Kapitola 6. Podrobnější informace o vztazích mezi spiritualitou a náboženstvím podávají knihy *The Cosmic Game: Explorations of the Frontiers of Human Consciousness (Kosmická hra – zkoumání hranic lidského vědomí)* a *The Stormy Search for the Self (Nesnadné hledání vlastního Já)*.

Kapitola 7. Kniha *The Human Encounter with Death (Setkání člověka se smrtí)*, která vznikla v autorské spolupráci s Joan Halifaxovou, pojednává o psychologických, filosofických a duchovních stránkách smrti a umírání a popisuje výzkumný projekt terapie s pomocí psychedelických látek, který jsme uskutečnili na půdě Marylandského střediska psychiatrického výzkumu v Baltimoru s více než dvěmi sty pacienty trpícími rakovinou. K tomuto tématu jsem také zpracoval dvě brožované bohatě ilustrované publikace zkoumající kulturní souvislosti spojené s tímto procesem – *Books of the Dead (Knihy mrtvých)* a dílo napsané a sestavené ve spolupráci s mou ženou Christinou *Beyond Death (Za hranicemi smrti)*.

Kapitola 8. Pozorování popsaná v této kapitole budou nepochybně klást zvláštní nároky na čtenáře s akademickým vzděláním, kteří zastávají materialistický světový názor. Tento materiál nebyl obsažen v žádné z mých dřívějších publikací, ačkoli je založen na mé spolupráci s Richardem Tarnasem v průběhu více než dvaceti let. Publikování těchto pozorování jsem dlouho odkládal ze dvou důvodů. Prvním z nich byl můj vlastní intelektuální zápas s daty z oblasti astrologie, která byla v základním rozporu s mým vědeckým vzděláním a kterou jsem po mnoho let považoval za absurdní pavědu. Druhým důvodem bylo to, že jsem si byl dobře vědom odporu, s nímž se tento materiál setká v určitých kruzích. Jenom mé přesvědčení o spolehlivosti a důležitosti těchto pozorování mě přivedlo k tomu, abych své váhání překonal. Čtenáři, které daná problematika zajímá hlouběji, naleznou podrobnější informace v knize Richarda Tarnase *Kosmos a psyché* (v tisku) a v publikaci, kterou připravujeme společně.

Kapitola 9. V knize *The Cosmic Game (Kosmická hra)* jsem se zvlášť zaměřil na filosofická, metafyzická a duchovní hlediska mého výzkumu a na možnosti porozumění lidské povaze i podstatě skutečnosti, jež vyplývají z prožitků a vhlédů získaných v holotropních stavech vědomí. Poukazuji na to, jak překvapivým způsobem se tyto vize shodují, nejen s obsahy textů *filosofie věčnosti* Aldouse Huxleyho, ale i s revolučními objevy v moderní vědě, pro něž se užívá také termín *vynořující se* nebo *nové paradigma*.

Kapitola 10. Další informace týkající se širších a globálních hledisek práce s holotropními stavy je možné načerpat v závěru knihy *Beyond the Brain (Za hranice mozku)* a také v díle *The Cosmic Game (Kosmická hra)*. Rovněž jsem připravil knižní vydání sborníku *Human Survival and Consciousness Evolution (Úvahy o přežití lidské společnosti a vývoji vědomí)*, jenž obsahuje články různých předních autorů, kteří se nad tímto důležitým tématem vážně zamýšlejí.

Ve všech uvedených knihách, na něž odkazuji, je také možno vyhledat rozsáhlé bibliografie, kde se zainteresovaní čtenáři mohou orientovat i v dílech dalších autorů, kteří se těmito tématům rovněž věnují.

1. Léčivé a výzkumné možnosti mimořádných stavů vědomí

V této knize shrnuji své zkušenosti a pozorování zaznamenané v průběhu více než čtyřicetileté praxe zkoumání *mimořádných stavů vědomí*. Mým prvořadým zájmem je zaměřit se na tyto stavy z hledisek, které prohlubují naše poznání (heuristické aspekty), to znamená na to, jakým způsobem nám mohou pomoci v chápání povahy vědomí a lidské psyché. Protože jsem vystudoval klinickou psychiatrii, zvláštní pozornost věnuji jejich léčivému, transformačnímu a evolučnímu potenciálu. Pro tento účel je termín „mimořádné stavy vědomí“ příliš obecný, neboť zahrnuje široké spektrum jevů, které z terapeutického nebo heuristického hlediska nejsou příliš zajímavé.

Vědomí může být hluboce pozměněno různými patologickými procesy – poraněním mozku, intoxikací jedovatými látkami, infekcemi nebo degenerativními a oběhovými procesy v mozku. V důsledku těchto stavů mohou pochopitelně nastat hluboké mentální změny, které lze zahrnout do široké kategorie mimořádných stavů vědomí. Tato poškození bývají příčinou triviálních delirií nebo organických psychóz, které jakkoli mají význam z klinického hlediska, v rámci našeho pojednání nejsou podstatné. Lidé, kteří těmito stavy trpí, bývají obvykle dezorientováni, nevědí kdo jsou, kde se nacházejí, ani jaké je datum. Kromě toho jejich intelektuální funkce jsou vážně narušeny a jejich zážitky jsou spojeny s následnou ztrátou paměti (amnézií).

V této knize se zaměřuji na velkou a významnou podskupinu mimořádných stavů vědomí, které se od ostatních významně odlišují a současně představují neocenitelný zdroj nových informací o lidské psychice z hlediska zdraví i nemoci a rovněž disponují pozoruhodným terapeutickým a transformačním potenciálem. V průběhu dlouholeté praxe spojené s každodenním klinickým pozorováním jsem dospěl k přesvědčení, že se jedná o zcela výjimečné zážitky, které z hlediska teorie a praxe moderní psychiatrie mají dalekosáhlý význam. Stěží mohu uvěřit, že současná psychiatrie ještě stále neodhalila jejich specifické charakteristiky a ani je nebyla schopna pojmenovat.

Dospěl jsem k závěru, že z důvodu jedinečných vlastností, jimiž disponují, si zasluhují, abychom je oddělili od ostatních a zařadili do zvláštní kategorie stavů, kterou jsem pojmenoval *holotropní* (Grof 1992). Tento složený výraz doslovně znamená *směřující k celistvosti* (z řeckého *holos* – celek a *trepein* – pohybovat se směrem k něčemu). Plný význam a oprávnění používání tohoto termínu objasním v následujících kapitolách. Naznačuje, že v našem běžném stavu vědomí se ztotožňujeme pouze s malým zlomkem toho, čím skutečně jsme. V holotropních stavech jsme schopni překonat úzké hranice svého těla a ega a uvědomit si svou pravou a úplnou totožnost.

Holotropní stavy vědomí

Během holotropních stavů dochází ke kvalitativní, velmi hluboké a fundamentální změně vědomí, které však není hrubě porušeno jako je tomu u organických psychóz nebo triviálních delirií. Prožíváme jiné rozměry bytí, které mohou být velmi intenzivní až zaplavující, avšak současně jsme schopni se plně orientovat v časoprostoru a neztrácíme zcela kontakt s běžnou skutečností. Znamená to, že prožíváme současně dvě velmi rozdílné reality, tedy že „stojíme každou nohou v jiném světě“. Holotropní stavy jsou charakterizovány dramatickými změnami vnímání ve všech smyslových oblastech. Zavřeme-li oči, naše vizuální pole mohou zaplavovat obrazy a výjevy nejen z vlastního života, ale také z individuálního a kolektivního nevědomí. Můžeme prožívat a pozorovat různé výjevy z říší zvířat a rostlin, z celé přírody či kosmu. Je také možné, že naše vnitřní cesta nás zavede do oblastí archetypálních bytostí a mytologických oblastí. Když otevřeme oči, může se stát, že tyto živé projekce nevědomých obsahů nám iluzivně změní i vnímání prostředí, což mohou provázet další nesčetné zážitky se zapojením ostatních smyslů – různé zvuky, tělesné vjemy, vůně a chutě.

S holotropními stavy se pojí široké spektrum emocí, které z hlediska své povahy a intenzity zdaleka přesahují rámec běžných zážitků. Obvykle zahrnují celou škálu pocitů od extatického vytržení, nebeského blaha a „míru přesahujícího veškeré chápání“ až po epizody propastné hrůzy, vražedného hněvu, naprostého zoufalství, šířající viny či jiných forem nepředstavitelného citového utrpení. V extrémní podobě se tyto emoční stavy shodují s popisy rajských či nebeských oblastí nebo pekel obsažených v posvátných textech významných světových náboženství.

Zvlášť pozoruhodnou součástí holotropních stavů vědomí je jejich účinek na procesy myšlení. Intelpekt během nich není hrubě narušen, avšak

funguje způsobem, jenž se od běžného režimu výrazně liší. Je možné, že se v tomto stavu nebudeme moci příliš spoléhat na úsudky ohledně běžných praktických činností, zato však můžeme být doslova zaplaveni pozoruhodně přesnými informacemi týkajícími se různých témat. Je tak možné například dosáhnout hlubinných psychologických vhledů do vlastní minulosti, dynamiky nevědomí, emočních potíží a mezilidských problémů. Můžeme zažít i mimořádná odhalení týkající se různých aspektů přírody a vesmíru, jež výrazně přesahují naše vzdělání a intelektuální založení. Zdaleka nejzajímavější vhledy umožněné holotropními stavy se týkají filosofických, metafyzických a spirituálních otázek.

Můžeme prožívat sledy zážitků psychické smrti a znovuzrození a široké spektrum transpersonálních jevů, jako pocity sjednocení a ztotožnění s jinými lidmi, přírodou, vesmírem a Bohem. Můžeme odhalit to, co se zdá být vzpomínkami z jiných vtělení (inkarnací), zažít setkání s mocnými archetypálními bytostmi, komunikovat s netělesnými bytostmi a navštívit četné mytologické oblasti. Právě tyto holotropní zážitky tvoří hlavní zdroj kosmologií, mytologií, filosofií a náboženských systémů vypovídajících o duchovní podstatě bytí a vesmíru. Představují základ k pochopení rituálního a duchovního života lidstva od šamanismu a posvátných obřadů původních kmenů až po hlavní světová náboženství.

Holotropní stavy vědomí a historie lidstva

Zkoumáme-li, jakou úlohu v historii lidstva holotropní stavy vědomí sehrávaly, nelze se nepodívat nad tím, jak odlišný postoj v porovnání se západní industriální společností zaujímaly k těmto stavům starodávné a předindustriální kultury, které si jich vysoce vážily a věnovaly značné množství času a energie k rozvoji bezpečných a účinných technik k jejich vyvolání. Holotropních stavů využívaly jako základního nástroje pro svůj rituální a duchovní život a také k dalším důležitým účelům.

Mimořádné stavy vědomí zprostředkovávaly původním obyvatelům v rámci posvátných obřadů přímý zážitkový kontakt s archetypálními oblastmi reality – božstvy, mytologickými říšemi a posvátnými (numinózními) silami přírody. Další oblastí, v níž tyto stavy sehrávaly důležitou roli, byla diagnóza a léčba různých poruch. Přestože domorodé kultury často prokazovaly obdivuhodné znalosti o přírodních léčebných prostředcích, největší důraz kladly především na nadpřirozené léčení. V podstatě to znamenalo vyvolávání holotropních stavů – u pacienta nebo léčitele anebo obou dvou současně. V mnoha případech do léčivého transu upadala