

NÁBOŽENSKÁ VÝCHODISKA HOLOTROPNÍ TERAPIE

Cílem mého referátu je ukázat souvislost psychoterapeutické metody holotropního dýchání s náboženským obrazem světa. Rád bych ukázal, že holotropní terapie nemůže existovat mimo náboženský kontext, protože by tím ztratila teoretický základ. Může být samozřejmě provozována i těmi terapeuty a oceňována i těmi klienty, kteří se s tímto obrazem světa neztotožňují, ale nemůže být bez tohoto obrazu zcela vysvětlena a pochopena. Chtěl bych proto v referátu načrtnout obrysy náboženské nauky psychiatra Stanislava Grofa, tvůrce holotropní terapie, a spojit tyto obrysy s jednotlivými prvky této terapie. V mém referátu tedy nepůjde o pohled z hlediska psychoterapie, nepůjde o kontext holotropního dýchání ve vývoji psychoterapeutických metod ani o ocenění holotropní terapie z hlediska psychologie. Můj přístup je religionistický – jde mi o Grofův náboženský systém a jeho projev v praktické aplikaci holotropní terapie.

Budu postupovat tak, že se nejdříve zmíním o událostech, které formovaly spiritualitu Stanislava Grofa a pak se pokusím rozčlenit Grofův obraz světa do několika momentů, aby se nám stal přehlednější a zřejmější. Když to bude možné, vztáhnou tyto momenty na techniku holotropního dýchání. K této hlavní části referátu bych pak rád přidal ilustrační část, v níž je možné tyto momenty v holotropní terapii přímo ukázat. Ilustrační část spočívá v komentování videosnímku a ve sdílení osobních zážitků z holotropní terapie. V referátu vycházím z četby Grofových knih a článků, které vyšly v češtině, z časopiseckých popisů holotropní terapie jejích některých klientů a ze své osobní zkušenosti.

Dříve než se do tohoto programu pustím, bych rád přiměl posluchače, aby osobně vstoupili do problematiky náboženských zážitků. Otázka náboženských zážitků je pro holotropní terapii klíčová a naše uvědomění vlastních východisek nám pomůže lépe porozumět východiskům Stanislava Grofa a méně zaujatě pozorovat jeho přístup. Proto bych rád dal svým posluchačům na začátek test, který se náboženských zážitků:

1. Jak reagujete na skutečnost, že jak mystikové starých náboženských tradic, tak i lidé pod vlivem psychedelických látek a klienti holotropní terapie interpretují své zážitky jako náboženské a popisují je srovnatelným způsobem?

- a) Myslíte si, že je to proto, že všechna náboženské zážitky jsou vysvětlitelné anatomií, fyziologií a biochemií mozku, a že jsou tedy náboženské zážitky projevem abnormální mozkové činnosti a nepřestávají tedy samy o sobě žádnou kvalitu;
- b) anebo chápete náboženské zážitky jako projev spirituality, která je kvalitou sama o sobě jako nedílná součást lidské existence?

Pokud jste odpověděli a), jste asi – jak by řekl Stanislav Grof – zastánci tradiční materialistické vědy, která mystická svědectví nebere vážně. Pokud jsme odpověděli b), pak přiznáváme psychedelickým látkám i holotropnímu dýchání i jakýmkoli jiným prostředkům navození náboženských zážitků cenu pro lidskou spiritualitu.

2. Pro toho, kdo odpověděl b) je zde další otázka. Jak tyto prostředky navození náboženských zážitků hodnotíte? Jsou:

- a) v zásadě stejně hodnotné, stejně posvátné a liší se pouze v míře účinnosti a vhodnosti pro dané kulturní a náboženské prostředí nebo pro daného člověka; anebo
- b) jsou některé z nich hodnotné, a jiné méně hodnotné, ba až nepřijatelné, nebo dokonce falešné, zavádějící, nebo škodlivé?

A zase pro toho, kdo odpověděl b) bychom mohli položit třetí otázku, čím je určena hranice mezi těmi hodnotnými a nehodnotnými? Je určena kulturou, takže je pro nás Evropany nepřijatelným prostředkem třeba meskalin, obsažený v mexických kaktusech? Nebo je hranice dána tradicí, která diskvalifikuje ta novodobá, laboratorně připravená psychedika? Je tato hranice určena mírou úsilí, takže můžeme rozlišovat poctivě vytrpěné, vymodlené, poctivě vyme-ditované náboženské zážitky na jedné straně, a bezbolestné chemické zkratky a náhražky na druhé straně? Je tato hranice určena směrem zevnitř ven (tedy když jsou hybatelem prostředky

vnitřního duchovního života) na jedné straně, anebo naopak zvenku dovnitř (kdy jsou hybatelem vnější chemické, akustické, vizuální a jiné podněty)? Anebo je tato hranice dána transcendentně, tedy zakotvena v Bohu, svatém písmu, posvátné tradici, je dána bojem mezi silami dobra a zla, pravým Dárcem a falešným Napodobitelem?

Ti, kdo na první otázku odpověděli a), se musejí při tomto testu už dávno nudit. Naopak ty, kdo by došli až ke třetí otázce a chtěli by nad hranicemi přijatelnosti či nepřijatelnosti hloubat dál, musím ponechat jejich soukromým úvahám. Je nejvyšší čas obrátit pozornost na Stanislava Grofa, tvůrce holotropní terapie, která je předmětem tohoto příspěvku. Důležité totiž je, jak by na tyto otázky odpověděl on. Je nepochybné, že by se jako náboženský člověk jednoznačně postavil za b) v první otázce proti těm, které by nazval materialistickými redukcionisty. A je také nepochybné, že ve druhé otázce by odpověděl a). Ano, pro Stanislava Grofa existuje reálný svět náboženských zážitků a prostředky jejich získání jsou stejně hodnotné. Tichá klášterní modlitba je pro něho z tohoto hlediska stejně posvátná jako LSD.

Stanislav Grof (*1931) je psychiatr a podle všeho také silně nábožensky založený člověk. Jeho náboženskou orientaci určil zážitek, kdy se jako pětadvacetiletý absolvent lékařské fakulty stal dobrovolníkem v experimentech s LSD. Bylo to roku 1956, několik měsíců po jeho promoci. Silný zážitek v reakci na LSD pro něj znamenal objev duchovního světa. Tento objev byl pro něho překvapivý ze dvou důvodů: jednak se dosud – jeho vlastními slovy - „s náboženstvím v jakékoli podobě vlastně vůbec nesetkal“¹ a na základě tohoto zážitku se náhle probudil „do duchovního světa plného záhad“², jednak stavy, které po požití LSD prožíval, nebyly popsateľné Freudovým modelem psychiky. Jeho počáteční zájem o freudovskou psychoanalýzu byl tedy náhle vystřídán hlubokým, jak se později ukázalo celoživotním zájmem o vědomí, zejména o mimořádné stavy vědomí. Nedostatečnost Freudova modelu lidské psychi-

¹ Stanislava Grofa (patrně na základě osobního rozhovoru) cituje KAUTZ, W. H., *Objevitelé vědomí IV.*, *Dotek* 11 (7-8), 2002, str. 19.

² Tamtéž.

ky se snažil napravit vlastní mapou, v níž jsou náboženské, tzv. transpersonální zážitky významným orientačním bodem. Zpočátku patrně nevědomě, ale později jistě vědomě následoval ve svém duchovním vývoji objevitele LSD Alberta Hofmanna (*1906), který si cení mystického náboženského zážitku pro poznání světa takového, jaký skutečně je, a pro možnost zažít sám sebe „ve své božské podstatě“.³

Životopis Stanislava Grofa je snadno dostupný,⁴ a tak jen připomeňme, že mimořádným stavům vědomí se Stanislav Grof věnoval do roku 1967 v Československu a při pobytech ve Spojených státech, od roku 1968 pak již trvale ve Spojených státech. Nejprve byl univerzitním a výzkumným pracovníkem v Baltimore. Spolu humanistickými psychology Abrahamem Maslowem (1908-1970), Anthony Sutichem (1907-1976) a dalšími založili na přelomu 60. a 70. let minulého století 1969 nový směr psychologie, transpersonální psychologii. Roku 1969 vyšlo první číslo Časopisu transpersonální psychologie a roku 1972 vznikla Společnost pro transpersonální psychologii, která nadále tento časopis vydává.⁵

Od roku 1972 působí Stanislav Grof nejdříve jako host, o rok později už jako stálý výzkumník Esalenského institutu v Kalifornii. Jak jistě podrobněji zazní v referátu kolegy Miloše Mrázka, Esalenský institut je soukromým alternativním výukovým centrem „lidského potenciálu“,⁶ tedy předpokládaných mimořádných schopností člověka, schopností, jimž je obvykle přikládána božská kvalita. Esalenský institut se od svého založení roku 1962 postupně stal centrem a hlavním světovým pracovištěm tzv. hnutí lidského potenciálu, jednoho z nejvýznamnějších proudů esoterické náboženské tradice 20. století, proudu, který předpokládá

³ HOFMANN, A., Poselství účastníkům symposia k 50. výročí jeho objevu LSD, konaného 16. a 17. dubna 1993. Dostupné na <http://entheogeny.jinak.cz>, download 2.9.2006.

⁴ Přehledně např. v GROF, S., *Kosmická hra. Zkoumání hranic lidského vědomí*, Perla, Praha 1998, str. 212-213; nebo článek Objevitel holotropního dýchání, dostupný na download 2. 9. 2006. http://www.holos.cz/holoscentrum/holotropni_dychnani.htm#ObjevitelHD,

⁵ The Journal: About the Journal of Transpersonal Psychology (JTP), dostupné na <http://www.atpweb.org/journal.asp#note>, download 2. 9. 2006.

⁶ „The Esalen Institute was founded in 1962 as an alternative educational center devoted to the exploration of what Aldous Huxley called the 'human potential,' the world of unrealized human capacities that lies beyond the imagination.“ - <http://www.esalen.org/info/general.shtml>, download 2. 9. 2006.

esoterismu promítá především do oblasti psychoterapie a osobnostního růstu. Nevíme, od jaké doby je možno sledovat příklon Stanislava Grofa k esoterismu, ale zdá se, že esoterismus pro něj znamená nepřerušenu cestu od iniciačního náboženského zážitku roku 1956 až dodnes. Jeho angažmá na Esalenském institutu je jistě zároveň vyjádřením tohoto směřování i jeho posílením.

Grofův náboženský a nejen psychologický zájem ukazuje i založení Mezinárodní transpersonální společnosti roku 1977. Stanislav Grof se stal jejím prvním prezidentem. Zaměření této společnosti naznačuje Grofovu náboženskou orientaci – společnost není odborná ve směru psychologie, ale stává se – řečeno Grofovými slovy – „interdisciplinární vědeckou organizací, podporující vážné snahy o formulaci nového celostátního (holistického) pojetí lidské bytosti, přírody a kosmu spojující vědu a spiritualitu a přispívajícího k vytváření nového vědeckého chápání reality – nového paradigmatu.“⁷ Pražská konference této společnosti se roku 1992 stala velkou událostí, která výrazně podpořila zájem o myšlenkové koncepce hnutí Nového věku v tehdejší Československu.

Bylo to také na Esalenském institutu, kde Stanislav Grof spolu se svou manželkou Christine vyvinul holotropní terapii. Christine Grofová se pak zasloužila o vznik příbuzného terapeutického směru, který rozvíjí myšlenku, že mimořádné stavy vědomí si nejen nezaslouží, aby byly považovány za psychiatrickou poruchu, ale jsou i využitelné pro osobnostní rozvoj. Směr tzv. psychospirituální krize má od roku 1980 své instituční zázemí v organizaci Spiritual Emergency Network (Sít' psychospirituální krize), dnes nazvané Centrum pro psychické a spirituální zdraví.⁸

⁷ GROF, S., *Kosmická hra...* str. 213.

⁸ Více viz: <http://www.realization.org/page/doc0/doc0027.htm> a <http://www.cps.org>.

Obraz duchovního světa manželů Grofových dokresluje jejich zájem⁹ o kašmírský šivaismus v podání duchovního učitele a překladatele šivaistických súter Lakshmana Joo (1907-1991)¹⁰ a o poselství indického duchovního vůdce svámího Muktanándy (1908-1982), zakladatele nového náboženského hnutí siddhajóga.¹¹ Toto hnutí je zaměřeno na nalézání „vnitřního vědomí ve všech lidských bytostech a ve všem. Cílem siddhajógy je pomoci každé lidské bytosti k realizaci a zážitku toho, že ona právě tak jako ostatní lidé má své vnitřní Já, které dokonalé a božské a že dosažitelným cílem je ukončení lidského utrpení a dosažení nejvyšší blaženosti.“¹² V knize Holotropní vědomí Stanislav Grof kromě jiného uvádí i svůj „minulý život“ (odhalený s pomocí terapeutky), v němž měl být mnichem v klášteře v Pečorské Lavře.

Z obrazu světa¹³ Stanislava Grofa (tak, jak vyplývá z jeho knih a článků) bych nyní rád uvedl několik důležitých částí. Tou základní je Grofovo přesvědčení o existenci jedné, nerozdělené Reality,¹⁴ Absolutního vědomí, jehož projevením („výtvořem“) je materiální svět, jaký známe z běžného života. Tento náš svět trojrozměrného prostoru, lineárního času a kauzality vnímáme v běžných stavech vědomí. Ale ve světle vhledů, získaných v holotropních stavech vědomí, „je materiální svět našeho běžného života, včetně našeho těla, spletitou tkání mylných představ a falešných výkladů. Je to hravý a jaksi libovolný produkt kosmického tvůrčího principu, nekonečně propracovaná *virtuální realita* (zdánlivá, předstíraná skutečnost), božská hra, vytvářená Absolutním Vědomím a Kosmickou Prázdností.“¹⁵

Nahlédnout do Absolutního vědomí je podle Stanislava Grofa možné prostřednictvím výše zmíněných holotropních stavů vědomí. Zatímco běžné vědomí je orientováno na hmotu

⁹ Stanislav Grof se o těchto zájmech zmiňuje v rozhovoru: DVOŘÁK, M., SMRŽ, M., Za hranice jednoho života se Stanislavem Grofem, *Gemma* 3 (3), 1992, str. 8-10.

¹⁰ Více o společenství kašmírského šivaismu: <http://www.kashmirshaivism.org>.

¹¹ Více o tomto hnutí na: <http://www.siddhayoga.org>.

¹² Citováno z článku Siddha Yoga ve Wikipedii, dostupné na: http://en.wikipedia.org/wiki/Siddha_Yoga, download 2. 9. 2006.

¹³ Stanislav Grof by možná použil spíše výraz „univerzální schéma věcí“ – viz GROF, S., *Kosmická hra...* str. 147.

¹⁴ „Náš vesmír ... je svou nejhlubší podstatou pouze jediným bytím obrovských rozměrů a nepředstavitelné komplexnosti.“ – Tamtéž, str. 40.

¹⁵ Tamtéž.

(je tedy podle Grofa hylotropní), holotropní vědomí „umožňuje prožívat sebe sama jako potenciálně neomezené pole vědomí, které má přístup ke všem stránkám reality bez zprostředkování smyslů.“¹⁶ Protože vše je v podstatě Jedním, a tedy „neexistují absolutní hranice mezi individuální psýché, kteroukoli částí stvoření a samotným kosmickým tvůrčím principem, je koneckonců každý z nás totožný s božským zdrojem stvoření.“¹⁷ V holotropním vědomí je tak možné se nacházet na několika místech současně, v téže chvíli prožít několik historických období,¹⁸ zakoušet průniky jiných rozměrů bytí¹⁹ apod.

Komplementární protiklad hylé a holos (hmoty a celistvosti) vystihuje podle Grofa nejen dva hlavní stavy vědomí, ale i podstatu kosmu a podstatu člověka. Kosmické drama podle Grofa „obsahuje dynamickou souhru dvou základních sil. Jedna z nich je ve vztahu k tvůrčímu principu odstředivá (*hylotropní* neboli zaměřená na hmotu) a druhá dostředivá (*holotropní* neboli cílící k celistvosti).“²⁰ V podobném napětí je podle Grofovy antropologie sám člověk: může být zároveň izolovaným objektem a zároveň nekonečným polem vědomí. Tento protiklad má být podle Grofa podobný tomu, že kvantová fyzika popisuje subatomární hmotu současně jako částici i vlnění.²¹ I v člověku existuje „dynamický konflikt“, kdy jedna „naše část – *holotropní*, touží překonat ztotožnění s tělesným egem, zažít rozplynutí a spojení s vyšším celkem. Druhou část – *hylotropní*, nutí strach ze smrti a pud sebezáchovy držet se zuby nehty vlastní identity.“²²

Tento dynamický protiklad je základem také Grofova vztahu k vědě. Současná, materialistická a mechanistická věda je schopna postihnout pouze chování člověka jako izolovaného

¹⁶ GROF, S., *Dobrodružství sebeobjevování*, Perla, Praha 2000, str. 228.

¹⁷ GROF, S., *Kosmická hra...* str. 40.

¹⁸ GROF, S., *Dobrodružství sebeobjevování ...* str. 228.

¹⁹ GROF, S., *Kosmická hra...* str. 12.

²⁰ Tamtéž, str. 170.

²¹ GROF, S., *Dobrodružství sebeobjevování ...* str. 227.

²² GROF, S., *Kosmická hra...* str. 170.

materiálního subjektu. Je proto stálým objektem Grofovy kritiky²³ především proto, že – podle Grofa – ignoruje lidskou spiritualitu. Souhlasí tak např. s názorem, že každý vědec, který nebere vážně problém reinkarnace, „je buď neinformován, nebo nechápavý“.²⁴ Grof je rád, že se „vyprostil ze svěrací kazajky akademického vzdělání“.²⁵ Nepopírá empirická fakta jakéhokoli vědeckého oboru, ale zpochybňuje věrohodnost materialistického názoru, který se o tyto poznatky opírá.²⁶ Vyhlíží *nové vědecké paradigma* a ve svých knihách uvádí řadu vědců a jejich teorií, které toto paradigma prosazují. Má naději, že „spiritualita a transpersonální psychologie se jednou stanou nedílnou součástí jednotného vědeckého paradigmatu budoucnosti.“²⁷

Narozdíl od materialistické vědy, která je limitována empiricky získávanými informacemi, jsou pro Grofa věrohodným zdrojem poznání i zážitky a vhledy získané v holotropním stavu vědomí. V tomto stavu totiž nejde jen o jakési nahlédnutí do symbolického transcendentního světa, ale o poznávání skutečnosti.²⁸ Subjektivní přesvědčivost těchto zážitků, jejich zkusmé ověřování (např. shodou reinkarnačních zážitků s polohou mateřských znamének²⁹) a především svědectví těch, jimž takto získaný obraz světa „funguje“, je v holotropní terapii dostatečným důvodem pro to, aby tyto zážitky byly interpretovány jako odpovídající tomu, co se skutečně dělo v perinatálním stavu, v minulých životech apod., nebo co je skutečně součástí transcendentní reality. Pravděpodobně vzhledem k přesvědčení o existenci paralelních světů a více rozměrů bytí nejsou otázky interpretace zážitků není v Grofových dílech diskutovány.

²³ Kritika současné vědy prochází celým Grofovým dílem. Komplexně je shrnuta v GROF, S., *Kosmická hra...* str. 182nn.

²⁴ DVORÁK, M., SMRŽ, M., *Za hranice jednoho života ...* str. 9.

²⁵ GROF, S., *Kosmická hra...* str. 6.

²⁶ Tamtéž, str. 210.

²⁷ Tamtéž, str. 6.

²⁸ Pro Grofovu gnoseologii je charakteristický následující odstavec (v němž je dvakrát použit výraz „zjistit“): „V holotropních stavech můžeme překročit hranice tělesného ega, se kterým se obvykle ztotožňujeme, a prožívat přesvědčivé zážitky, že jsme jinými lidmi, zvířaty, rostlinami a dokonce i anorganickými částmi přírody nebo různými mytologickými bytostmi. Zjistíme, že oddělenost a diskontinuita, které obvykle vnímáme v rámci stvoření, jsou libovolné a iluzivní. Jakmile zmizí všechny hranice a my je překročíme, můžeme se ztotožnit se samotným tvůrčím zdrojem, který má buď formu Absolutního Vědomí nebo Kosmické Prázdnoty. Zjistíme, že naší skutečnou totožností není individuální ego, nýbrž univerzální ‘Já’. - Tamtéž, str. 149.

²⁹ Tamtéž, str. 133.

Tento gnoseologický přístup posunuje Grofovu teorii ještě dále od vědy směrem k náboženství. Ta také ostatně podle Grofa mají - stejně jako holotropní terapie - svůj základ v holotropních zážitcích. Jsou vlastně zpracováním holotropních stavů vědomí. Grofova vysokého hodnocení se proto dostává jen těm náboženstvím, která jsou nadále schopna holotropní zážitky zprostředkovat.³⁰ Náboženské instituce se totiž mohou stát dokonce „vážnou překážkou jakéhokoli seriózního duchovního hledání“.³¹ Organizovaná náboženství se „snaží svými dogmaty a činnostmi zamlžovat skutečnost, že jediným místem, kde lze nalézt skutečnou spiritualitu, je v nitru psýché každého z nás.“³² Nejvíce v Grofových očích patrně zklamalo křesťanství, které své stoupence navíc „vede k falešnému přesvědčení, že dostatečná duchovní činnost spočívá v pravidelné formální účasti na bohoslužbách, modlitbách a finančních příspěvcích pro církve“.³³

Jedinou dostatečnou duchovní činností je pro Stanislava Grofa získání náboženského zážitku, tedy získání zážitku holotropního vědomí. Při něm se – kromě jiného – mohou objevovat různé archetypální postavy, a to jednak bytosti, ztělesňující univerzální role, jednak božstva a démoni, jejichž role je vymezena vztahem k určité kultuře v určitém čase. (Dalšími bytostmi jsou pak různé méně významné postavy dávné i současné mytologie.)³⁴ Na základě těchto archetypálních postav se pak zformovala jednotlivá náboženství. Mají ale sloužit nikoli k tomu, aby se k těmto jednotlivým postavám obracela, ale aby náboženským zážitkem vedla své stoupence k poznání Absolutního vědomí. Božstva totiž mají podle Grofa jenom „sloužit

³⁰ Některá náboženství se podle Grofa stala dogmatickými a moralistními: „V Evropě a v USA jdeme do kostela a posloucháme kněze mluvit o zážitcích, které měli lidé před dvěma tisíci lety, ale kdyby měl někdo tentýž zážitek v kostele, každý průměrný farář by ho poslal na psychiatrii...“ - GROF, S., *Techniky posvátného*. Přednáška na Transpersonální konferenci v Manaus, 1996, *Baraka*, 1997, str. 12-13.

³¹ GROF, S., *Psychologie budoucnosti: poznatky a poučení z moderního výzkumu vědomí*, Perla, Praha 2004, str. 310.

³² Tamtéž.

³³ Tamtéž.

³⁴ Více o bytostech a jevech v „prostoru“ holotropního vědomí viz např.: GROF, S., *Dobrodružství sebeobjevování ...* str. 112-148.

jako most k božskému zdroji“,³⁵ nemají být tedy „neprůhledná“, ale naopak umožňovat průhled do Absolutna. Pokud se toto neděje a archetypální postavy jsou zaměněny za „konečný zdroj stvoření“,³⁶ dochází podle Grofa k „rozvratnému a nebezpečnému omylu“.³⁷ Kolem tohoto omylu se sice mohou určití lidé sjednotit, ale zároveň je tato záměna postaví proti jiným skupinám lidí, „které si zvolily jiný projev Božství“.³⁸ Právě náboženství je naproti tomu „univerzální, všeobsahující a všezahrnující. Musí překročit archetypální obrazy vázané k vlastní konkrétní kultuře a zaměřit se na konečný zdroj veškerých forem.“³⁹

Cest k tomuto „pravému náboženství“ je podle Stanislava Grofa velmi mnoho. „V předindustriálních společnostech bylo možné nabýt transcendentní zážitky mnoha různými formami - od šamanských obřadů, rituálů přechodu a ceremonií s cílem uzdravovat až po starobylá mystéria smrti a znovuzrození, mystické školy a meditační praxe velkých světových náboženství.“⁴⁰ V naší civilizaci ovšem náboženství ztratilo spojení se svým spirituálním zdrojem⁴¹ a holotropní stavy, „které se dříve považovaly za účinný léčebný nástroj, se náhle začaly dávat do souvislosti s patologickými projevy.“⁴² Změnu pozoruje Stanislav Grof od 50. let minulého století: jednak byl od té doby oživen zájem o staré duchovní techniky, jednak získala prostor humanistická psychologie.⁴³ Mezi zážitkovými terapiemi, které umožňují „duchovní otevření se“⁴⁴ je i holotropní terapie Stanislava a Christine Grofových.

Ta sice není nejúčinnější cestou k zážitku holotropního vědomí, ale je lehce dostupná a – narozdíl od psychedelických látek – není komplikována „politickými, administrativními a

³⁵ GROF, S., *Kosmická hra...* str. 27.

³⁶ Tamtéž.

³⁷ Tamtéž.

³⁸ Tamtéž, str. 28.

³⁹ Tamtéž.

⁴⁰ Tamtéž, str. 173.

⁴¹ GROF, S., *Techniky posvátného...* str. 12.

⁴² GROF, S., *Psychologie budoucnosti...* str. 25.

⁴³ Tamtéž.

⁴⁴ GROF, S., *Kosmická hra...* str. 174.

právními souvislostmi“.⁴⁵ Požívání psychedelických látek navíc s sebou nese vážná rizika.⁴⁶

V kontrastu k mírným metodám, jakými jsou např. meditace nebo opakovaná modlitba, je holotropní dýchání dramatičtější, a to proto, „že lidé v západní technologické společnosti jsou natolik odcizeni přírodě a spirituální dimenzi existence, že potřebují silnější metody, aby se probudili ze svého materialistického transu.“⁴⁷ Holotropní terapie využívá kombinace dvou technik, kterých jsou v samostatném použití známy z jiných kultur jako prostředky navození holotropních zážitků – je jimi intenzivní dýchání a rytmická i emotivně účinná hudba.

Holotropní terapie je spolu s ostatními metodami vyvolání transpersonálních zážitků branou ke spirituálnímu životu. Stanislav Grof o tom vydává přesvědčivé svědectví: „Strávil jsem 40 let studiem změněných stavů vědomí. Nejprve s psychedeliky, posledních dvacet let s holotropním dýcháním. Zajímám se také o mnoho jiných oblastí výzkumu, jako je thanatologie, parapsychologie, antropologie atd. Dosud jsem nepotkal ani jednoho člověka, který by přes své akademické tradiční vzdělání po několika transpersonálních zážitcích stále věřil v karteziánský světový názor. Všichni tento názor změnili. Bez ohledu na to, jaké měli vzdělání a v jakém oboru, se vydali směrem k velkým východním filosofickým, buddhismu, hinduismu, tibetskému buddhismu nebo k duchovním zkušenostem původních kultur.“⁴⁸ K tradičním institucím judaismu, křesťanství a islámu ale člověka tyto zážitky obvykle blíže nepřivádějí.⁴⁹

Spirituální zaměření vede podle přesvědčení Stanislava Grofa „ke způsobu života, který uspokojivější, radostnější a tvořivější.“⁵⁰ Díky objevu spirituality mohou být v člověku smířeny ty dvě složky jeho života, které Grof nazývá (jak bylo již dříve řečeno) jako *hylé* a *holos*. Spiritualita umožňuje člověku „stát pevně na půdě běžné skutečnosti, a přesto si uvědomovat

⁴⁵ GROF, S., *Dobrodružství sebeobjevování ...* str. 169.

⁴⁶ Tamtéž.

⁴⁷ GROF, S., in: DVOŘÁK, M., 8 otázek pro Stanislava Grofa II., *Gemma* 6 (1), 1995, str. 10.

⁴⁸ GROF, S., *Techniky posvátného...* str. 13-14

⁴⁹ GROF, S., *Dobrodružství sebeobjevování ...* str. 254.

⁵⁰ GROF, S., *Kosmická hra...* str. 174.

ohromující rozměry bytí a naší božské podstaty.“⁵¹ Spiritualita probuzená holotropním zážitkem ovšem není v Grofově podání jen obohacemím, ale nutnou podmínkou životního naplnění: „Vzhledem k tomu, že naše pravá a skutečná podstata je totožná s kosmickým tvůrčím principem, nemůžeme uspokojit své touhy jen činnostmi v materiálním světě, ať je jejich povaha a rozsah jakýkoli. Nic, kromě prožitku mystické jednoty s božským zdrojem, naši nejhlubší touhu neuspokojí.“⁵² Tomuto cíli odpovídá i jednotlivcova „vnitřní pout“⁵³ prostřednictvím tří přístupů, přičemž „každý z nich představuje určitou úroveň vhledu do univerzálního schématu věcí“. Prvním je vypořádání se s traumaty z dětství, raného dětství a narození. Daleko důležitější je ovšem objevení „karmické oblasti“⁵⁴ a vypořádání se se zážitky z minulých inkarnací. Tato úroveň podle Grofa pro člověka znamená „novou totožnost“:⁵⁵ „Neztožňujeme se s určitým jedincem, který žije od početí do smrti, ale máme daleko širší pojetí toho, kdo vlastně jsme“.⁵⁶ Třetí úroveň přichází po překonání jakýchkoli hranic, a tedy i hranic jednotlivých bytostí v jednotlivých životech. „V této fázi se ztotožňujeme se sjednoceným polem kosmické tvůrčí energie a s Absolutním Vědomím“⁵⁷.

Stanislav Grof vyzývá nejen k proměně jednotlivců, ale i jejich angažovanosti pro celé lidstvo. Jak vyplývá z jeho následujících slov, tomto širokém záběru nakonec vidí i účel své vlastní práce: „Takový životní přístup, který spojuje hlubinné sebezkoumání s inspirovaným jednáním ve vnějším světě, se může stát významným faktorem při řešení globální krize, pokud se uplatní na dostatečně široké základně. Vnitřní proměna a urychlený rozvoj vědomí mohou významně zlepšit naši naději na přežití a mírumilovné soužití. Shromáždil jsem a systematicky popsal vhledy získané zkoumáním holotropních stavů v naději, že budou lidem,

⁵¹ Tamtéž.

⁵² Tamtéž, str. 40.

⁵³ Její obrysy podává kapitola „Holotropní zážitky a jejich vliv na náš systém víry“ - GROF, S., *Kosmická hra...* str. 145-147.

⁵⁴ Tamtéž, str. 146.

⁵⁵ Pojem „nová identita“ nás znovu jasně upomíná na to, že Grofův zájem je především náboženství. Přijetí „nové identity“ je děj patrně srovnatelný např. s křesťanskou konverzí.

⁵⁶ GROF, S., *Kosmická hra...* str. 146.

⁵⁷ Tamtéž.

kteří tuto cestu zvolí nebo již po ní krácejí, nějak užitečné a nápomocné.“⁵⁸ Zároveň navrhuje konkrétní kroky, jimiž by lidská společnost čelila svým současným hrozbám: zavedení kontrolovaných psychedelických sezení, terapií, rituálů a jakýchkoli dalších prostředků k získání holotropních stavů vědomí.

Spiritualita je sice podle Stanislava Grofa pro celistvost člověka, jeho zdraví a růst naprosto zásadní a může se snad stát i nadějí pro záchranu lidstva, ale holotropní terapie je terapií také v užším smyslu: Stanislav Grof věří, že při mimořádných (holotropních) stavech vědomí „lidská psýché vykazuje spontánní léčivou aktivitu“.⁵⁹ Příznaky nemocí a chorob se přeměňují na proud zážitků a to nakonec vede k jejich „energetickému vyčerpání“.⁶⁰ Tato „energie“, způsobená nemocemi a potlačenými emocemi a „naměstnaná“ v určitých částech těla, se může projevit svalovým napětím, křečemi, kašlem, zvracením, třesem atd. Úlohou facilitátora holotropní terapie „je tedy podporovat zážitkový proces s plnou důvěrou v jeho léčivý charakter a nesnažit se ho jakkoli měnit.“⁶¹ V posledních fázích holotropní terapie může facilitátor usoudit, že doporučí jejímu účastníkovi ještě třetí terapeutickou složku (vedle intenzivního dýchání a hudby) – tzv. body work.⁶² Děje se to tehdy, pokud účastník terapie ještě nedosáhl „úplného vymizení napětí“.⁶³ Body work má podobu přikládání rukou na určité části těla, tlačení na ně, protitlakem vůči napětí svalů, masáží apod. Grofova víra ve spontánní uvolnění blíže neurčené „energie“ (která je patrně spíše duchovní než fyzikální povahy) je tak velká, že nabádá k ponechání prostoru k samovolným reakcím: „Důležité je, aby se ani klient ani terapeut nepokoušeli rozumově rozebírat to, co se odehrává.“⁶⁴

⁵⁸ Tamtéž, str. 175.

⁵⁹ GROF, S., *Dobrodružství sebeobjevování ...* str. 167.

⁶⁰ Tamtéž.

⁶¹ Tamtéž.

⁶² Tamtéž, str. 190.

⁶³ Tamtéž.

⁶⁴ Tamtéž, str. 191.

Na závěr: Stanislav Grof poskytuje lidem to, co sám našel roku 1956 - náboženský zážitek. Prostředkuje ho nikoli pomocí LSD, jak to sám zažil, ale holotropním dýcháním. Je osobností nejen v oblasti psychoterapie, ale především v oblasti náboženství, je vpravdě duchovní postavou, náboženským vůdcem, který naléhavě zve k následování své cesty, započaté při formativním zážitku ve 25 letech. Praktickým výsledkem spojení duchovní cesty s povoláním psychiatra, výzkumného pracovníka a psychoterapeuta je holotropní terapie.

Grofův náboženský systém zřetelně navazuje na esoterickou tradici v duchu jejího posledního velkého výboje, tedy v duchu hnutí Nového věku, ale je zároveň i originální a vzhledem k jeho celkovému životnímu směřování autentický. V rámci esoterické tradice se nejvíce opírá o „filosofii věčnosti“, jak ji ve své eseji z roku 1945 formuloval Aldous Huxley (1894-1963). Je stejně jako celá esoterická tradice přesvědčen o existenci vnitřního, pravého náboženství, sdíleného příslušníky náboženství, která nejsou institucionalizována a dogmatizována, a sdíleného mystiky všech náboženství a esoterickými mysliteli. Základem tohoto vnitřního náboženství je zážitek, nazývaný v posledních desetiletích jako mimořádný, změněný nebo holotropní stav vědomí. Přesvědčení o terapeutické hodnotě tohoto zážitku i o jeho hodnotě z hlediska duševního zdraví, osobnostního růstu i celkové kvality života sdílí Stanislav Grof s dalšími představiteli humanistické, a zvláště pak transpersonální psychologie a psychedelického hnutí. S duchovním hnutím Nového věku pak sdílí myšlenku, že pouze nová kvalita duchovního života může lidstvo zachránit z jeho současné krize a přenést ho do nového evolučního stadia, charakterizovaného oslabením alespoň některých bolestných protikladů, např. protikladu vědy a víry.

Grofův obraz světa je logicky propracovaný a vytváří vzájemně provázaný systém, který je schopen integrovat celý esoterický představový svět – svět astrálu, astrálních těl i astrálního cestování, systém čaker, věštbé metody (především astrologii), svět spiritismu, magie, mimosmyslového vnímání, parapsychologie atd. Grof nově vyjadřuje stará i novější

esoterická učení a novým způsobem (často s pomocí psychologického jazyka) formuluje starou esoterickou kosmologii, antropologii, gnoseologii, etiku⁶⁵ i vztah k jiným náboženstvím. V tom všem je Grofova nauka zároveň velmi tradiční (ve smyslu esoterické tradice) a zároveň bohatě inovativní. Zdá se, že nikomu jinému se doposud nepodařilo esoterické poselství přeložit do jazyka populární psychologie tak jako jemu. Esoterické náboženství Grofa také motivovalo k aktivismu ve prospěch záchrany světa a lidstva. Je zapáleným misionářem esoterického výkladu světa s velkým přesvědčovacím potenciálem.

Holotropní terapie je zajisté psychoterapeutickou metodou, ale v doprovodu Grofových teorií zároveň i prostředkem, jak prosazovat určitý obraz světa a životní filosofii. Již nyní je ale jasné, že vazby holotropní metody na specifický náboženský obraz světa se budou postupně oslabovat. Metoda, zpočátku prezentovaná se silným mesiášským akcentem jako všelék pro jednotlivce a společnost, se nyní daleko pokorněji uplatňuje např. jako doprovodná metoda při léčbě závislostí. Je tedy pravděpodobné, že se holotropní terapie – podobně jako řada jiných praktických aplikací jiných obrazů světa - stane přijatelnou i pro nenábožensky nebo jinak nábožensky smýšlející příslušníky západní společnosti. Vše nasvědčuje tomu, že k tomuto posunu již ve velkém měřítku dochází.

Hodnocení Grofova náboženského systému samozřejmě vybočuje z oblasti religionistiky, ale snad si můžeme dovolit uzavřít tím, že my, kdo máme pochopení pro duchovní rozměr života, můžeme Stanislava Grofa jistě ocenit jako poctivého hledače a autentického spoluputníka na duchovních cestách. Není ale vyloučené, že pro některé z nás, kdo jsme se v úvodním testu dostali až ke třetí otázce, stojí Stanislav Grof, jeho prostředky dosažení náboženských zážitků i jeho náboženský systém, který je na těchto zážitcích vystavěn, tím nebo oním způsobem za hranicí přijatelnosti.

⁶⁵ Zajímavé pojednání o etice obsahuje kapitola „Dopad holotropního procesu na etické hodnoty a chování“ (str. 107-109). Její součástí je např. i tato deklarace: „Vytváříme nový systém hodnot, který není založen na konvenčních normách, předpisech, nařízeních a strachu z trestu, nýbrž na znalosti a pochopení vesmírného řádu.“ - GROF, S., *Kosmická hra...* str. 107.

Česká vydání knih Stanislava Grofa a Christine Grofové

- GROF, S., *Dobrodružství sebeobjevování*, první české vydání Gemma 89, Praha 1992, ISBN 80-85206-15-3, původně *The Adventure of Self-Discovery*, 1988.
- GROF, S., *Holotropní vědomí. Tři úrovně lidského vědomí formující naše životy*, první české vydání Gemma 89, Praha 1993, ISBN 80-85206-18-8, původně *The Holotropic Mind*, 1993.
- GROF, S., *Kosmická hra. Zkoumání hranic lidského vědomí*, Perla, Praha 1998, ISBN 80-902156-1-0, původně *The Cosmic Game*, 1998.
- GROF, S., *Psychologie budoucnosti: poznatky a poučení z moderního výzkumu vědomí*, Perla, Praha 2004, ISBN 80-902156-6-1, původně *Psychology of the Future*, 2000.
- GROF, S., *Za hranice mozku: narození, smrt, transcendence*, první české vydání Gemma 89, Praha 1992, ISBN 80-85206-12-9, původně *Beyond the Brain* 1985.
- GROF, S., GROFOVÁ C., *Krise duchovního vývoje: když se osobní transformace promění v krizi*, Chvojtkovo nakladatelství, Praha 1999, ISBN 80-86183-09-2, původně *Spiritual emergency*, 1989.
- GROF, S., GROFOVÁ C., *Nesnadné hledání vlastního já: růst osobnosti pomocí transformační krize*, Chvojtkovo nakladatelství, Praha 1999, ISBN 80-86183-10-6, původně *Stormy search for the self*, 1992.
- GROFOVÁ C., *Žízeň po celistvosti*, Chvojtkovo nakladatelství, Praha 1994, ISBN 80-86183-06-8, původně *Thirst for Wholeness*, 1994.

Další použitá literatura

- DVOŘÁK, M., 8 otázek pro Stanislava Grofa (I. a II.), *Gemma* 5 (12), resp. 6 (1), 1994, resp. 1995, str. 17-19, resp. 10-12.
- DVOŘÁK, M., SMRŽ, M., Za hranice jednoho života se Stanislavem Grofem, *Gemma* 3 (3), 1992, str. 8-10.
- GROF, S., Perinatální kořeny válek, revolucí a totality I. a II., *Gemma* 2 (2), 1991, str. 17-19.
- GROF, S., Techniky posvátného. Přednáška na Transpersonální konferenci v Manaus, 1996, *Baraka*, 1997, str. 12-16.
- KUCHAR, J., Stanislav Grof v Praze. Rozhovor se Stanislavem Grofem, *Gemma* 1 (1), 1990, str. 15-18.
- KAUTZ, W. H., Objevitelé vědomí IV., *Dotek* 11 (7-8), 2002.
- KRATOCHVÍL, S., *Základy psychoterapie*, Portál, Praha 2000, str. 100-103.