

**Západočeská univerzita v Plzni**

**Fakulta filozofická**

**Diplomová práce**

**Stanislav Grof - výrazná osobnost současné  
psychologie**

**Bc. Tereza Tupá**

Plzeň 2016

**Západočeská univerzita v Plzni**

**Fakulta filozofická**

Katedra filozofie

**Studijní program Humanitní studia**

**Studijní obor Evropská kulturní studia**

**Diplomová práce**

**Stanislav Grof - výrazná osobnost současné**

**psychologie**

**Bc. Tereza Tupá**

*Vedoucí práce:*

doc. PhDr. Nikolaj Demjančuk, CSc.

Katedra filozofie

Fakulta filozofická Západočeské univerzity v Plzni

Plzeň 2016

Prohlašuji, že jsem práci zpracovala samostatně a použila jen uvedených pramenů a literatury.

Plzeň, duben 2016

.....

## **Poděkování**

**Tímto si dovoluji poděkovat panu docentovi Nikolaji Demjančukovi, svému vedoucímu práce, za jeho vstřícnost při výběru tématu a také mu děkuji za ochotu, trpělivost, snahu a zejména za jeho profesionální přístup. Dále bych chtěla poděkovat své rodině za podporu při studiích.**

## Obsah

1. Úvod.....	1
2. Vznik transpersonální psychologie podle Stanislava Grofa .....	3
2.1. Předchůdci transpersonální psychologie.....	5
2.1.1. William James.....	6
2.1.2. Carl Gustav Jung.....	9
2.1.3. Roberto Assagioli .....	15
2.1.4. Abraham Harold Maslow.....	17
3. Stanislav Grof .....	20
3.1. Výzkum LSD .....	24
3.2. Tvorba Stanislava Grofa .....	28
4. Základy transpersonální psychologie.....	36
4.1. Holotropní stavy vědomí .....	37
4.1.1. Holotropní stavy vědomí a historie lidstva.....	40
4.1.2. Spirituální krize.....	42
5. Holotropní dýchání .....	46
5.1. Základní složky holotropního dýchání .....	47
5.1.1. Intenzivní dýchání.....	47
5.1.2. Evokativní hudba .....	49
5.1.3. Práce s tělem .....	50
5.1.4. Kresba mandal .....	51
5.1.5. Terapeutický potenciál holotropního dýchání .....	52
5.2. Prožitky z holotropního dýchání.....	52
5.2.1. COEX systém .....	54
5.2.2. Perinatální úroveň vědomí.....	55
5.2.3. Transpersonální oblast psyché.....	57
5.3. Průběh holotropního sezení .....	59

6. Zhodnocení přínosu Stanislava Grofa.....	62
6.1. Pohled Stanislava Grofa.....	62
6.2. Kritika transpersonální psychologie .....	64
6.2.1. Bludný balvan pro Stanislava Grofa.....	67
7. Závěr .....	69
8. Bibliografie .....	72
9. Seznam obrázků.....	77
10. Résumé.....	78
11. Přílohy.....	1

# 1. Úvod

Diplomová práce studuje dílo Stanislava Grofa, populární osobnosti české psychologie. Za největší přínos této osobnosti lze bezpochyby považovat vytvoření nového psychologického směru – transpersonální psychologie, kterou je ovšem podle moderní psychiatrie a psychologie obtížné zařadit mezi hlavní směry psychologie 20. století. Přesto v průběhu 80. a 90. let vyvolala velký zájem psychologů i laiků. Za tímto zájmem stojí spirituální a esoterický podtext, který je přijatelnou alternativou k materiálnímu a konzumnímu směru, kterému dnešní západní společnost podléhá. Z čistě vědeckého hlediska ale není podle moderní psychiatrie a psychologie dostatečně ověřena a podložena empirickými důkazy. Někteří odpůrci transpersonální psychologie ji dokonce považují za osobité novodobé náboženství.<sup>1</sup>

Transpersonální psychologie má ale i své příznivce, kteří na základně vlastních prožitků, kdy se dostali do mimořádného stavu vědomí, o transpersonální psychologii nepochybují. Proto lze transpersonální psychologii zařadit mezi kontroverzní témata, která vyvolávají mezi tradičními vědci rozporuplné reakce.

První část práce se bude zabývat historickou podmíněností vzniku transpersonální psychologie, jejímž zakladatelem je Stanislav Grof. Budou zde uvedeny důležité informace o vlivech, které předurčily vznik tohoto psychologického směru. Mezi nejdůležitější vlivy lze zařadit tři psychologické proudy, jsou jimi behaviorismus, psychoanalýza Sigmunda Freuda a humanistická psychologie. Dalším důležitým faktorem, který úzce souvisí se vznikem transpersonální psychologie, je psychedelické hnutí. V rámci této části budou také představeny myšlenky předchůdců transpersonální psychologie, jimiž se Stanislav Grof inspiroval. Mezi předchůdce lze zařadit Williama Jamese, Carla Gustava Junga, Roberta Assagioliho a Abrahama Harolda Maslowa.

V následující části práce bude zmíněna životní cesta, která přivedla Stanislava Grofa k vytvoření samotné transpersonální psychologie, a budou zde popsány mimořádné stavy vědomí, jichž lze dosáhnout za pomoci holotropního dýchání. Nedílnou součástí bude také seznámení se s jednotlivými díly, které významný psycholog napsal, či se na jejich vytvoření podílel. Obeznámení se s tvorbou Stanislava Grofa bude důležité pro vytvoření představy o jeho myšlení, činnosti, výzkumu a práci.

---

<sup>1</sup> Plháková, Dějiny psychologie, 243.

Další část práce se bude zabývat základy transpersonální psychologie, k nimž patří popis holotropních stavů vědomí a jejich historická, filozofická a spirituální podmíněnost. Tato část bude věnována též popisu holotropního dýchání jakožto metody, díky níž je možné vyvolat velmi intenzivní stav mimořádného stavu vědomí. Budou uvedeny složky holotropního dýchání a také prožitky, které z tohoto terapeutického procesu vycházejí.

Závěrečná část této práce se pokusí nejen o přehled přínosu transpersonální psychologie z pohledu Stanislava Grofa, ale také o vysvětlení názorů odpůrců tohoto směru psychologie, jimiž jsou stoupenci Českého klubu skeptiků.

Cílem práce je ukázat tvůrčí dráhu Stanislava Grofa, badatele a popularizátora soudobé psychologie. Tento badatel získal díky pobytu v USA svobodu a možnost oprostit se od standardních přístupů, což mu umožnilo formulovat řadu zajímavých myšlenek v oblasti psyché, stranou zájmu katedrální psychologie v Čechách a jiných zemích. Práce dále analyzuje místo Stanislava Grofa a jeho koncepcí v české a světové psychologii a zároveň ukazuje místo a roli této významné osobnosti v kulturním, duchovním a historickém kontextu. Pro tuto práci bylo zvoleno studium, analýza a interpretace jednotlivých textů publikací Stanislava Grofa.

Za poskytnuté informace, literaturu, vstřícnost a ochotu bych chtěla poděkovat institucím, jejichž služby byly využity při psaní této práce. Za zpřístupnění těžko dostupných zdrojů patří poděkování Studijní vědecké knihovně města Plzně, Městské knihovně Podbořany a Městské knihovně Žatec.



## 2. Vznik transpersonální psychologie podle Stanislava Grofa

Vznik transpersonální psychologie oznámil Abraham Maslow koncem 60. let 20. století. Abraham Maslow byl prvním, kdo si uvědomil, že se připravuje příchod psychologie, která bude nadpersonální, překračující meze tradičního psychologického empirismu. Psychologie, jejímž hlavním přínosem bude studium oblastí doposud neprobádaného lidského duchovního života.<sup>2</sup> Transpersonální psychologie oficiálně vznikla v roce 1968 ve Spojených státech amerických.<sup>3</sup> Její vznik je spojován především s objevem neobyčejných zkušeností, které byly Stanislavem Grofem pojmenovány jako spirituální, mystické či transpersonální.<sup>4</sup>

Transpersonální psychologii lze považovat za psychologický proud, který byl založen celou řadou psychologů, jenž zahrnuje Abrahama Maslowa, Anthonyho Sutiche, Stanislava Grofa, Jamese Fadimane, Milese Vicha a Sonya Marquiesie. Tato skupina psychologů se pravidelně scházela od roku 1967 v Menlo Park v Kalifornii.<sup>5</sup> Jejich snahou bylo vytvořit novou psychologii, která bude brát ohled na „celou šíři lidských zážitků, včetně zvláštních stavů vědomí.“<sup>6</sup> Během těchto schůzek se Abraham Maslow a Anthony Sutich shodli na návrhu Stanislava Grofa a nový obor nazvali *transpersonální psychologie*. Nahradili jím svůj původní název *transhumanistická*, neboli „přesahující humanistické záležitosti“<sup>7</sup>. Následně byla založena Asociace transpersonální psychologie a bezprostředně poté byl založen Kalifornský institut transpersonální psychologie. Od roku 1969 začal vycházet pod redakcí Anthony Sutiche<sup>8</sup> časopis *Žurnál transpersonální psychologie*.

---

<sup>2</sup> KOHOUTEK, R. *Dějiny psychologie pro pedagogy*, s. 73.

<sup>3</sup> KUČERA, D. *Moderní psychologie: hlavní obory a témata současné psychologické vědy*, s. 41.

<sup>4</sup> PLHÁKOVÁ, A. *Dějiny psychologie*, s. 243.

„Termín transpersonální znamená doslova nad či za-osobní, překračující jednotlivce, jeho soukromou, individuální existenci, psychiku a vědomí. K zážitkům vyvěrajícím na této úrovni patří překonání hranic těla a ega a hranic vymezených třírozměrných prostorem a lineárním časem, které limitují naše vnímání v běžném stavu vědomí.“ (VIDMAR, L. (ed.). *Na vlnách změn: přednášky z 12. mezinárodní transpersonální konference*, s. 13.)

<sup>5</sup> GROF, S. *Nové perspektivy v psychiatrii a psychologii: pozorování z moderního výzkumu vědomí*, s. 11.

<sup>6</sup> PLHÁKOVÁ, A. *Dějiny psychologie*, s. 244.

<sup>7</sup> GROF, S. *Nové perspektivy v psychiatrii a psychologii: pozorování z moderního výzkumu vědomí*, s. 11.

<sup>8</sup> Tamtéž, s. 11.

V polovině 20. století vládly hlavnímu proudu psychologie dvě školy, kterými byly behaviorismus a psychoanalýza Sigmunda Freuda. Ovšem „rostoucí nespokojenost se skutečností, že k pochopení lidské psyché jsou k dispozici pouze tyto dva přístupy, vedla nakonec k rozvoji humanistické psychologie“.<sup>9</sup> Zakladatelem humanistické psychologie je Abraham Maslow, kterému bude v této práci věnována samostatná podkapitola. Souběžně s rychlým vývojem humanistické psychologie v 60. letech 20. století se začala objevovat skutečnost, že se začíná objevovat nová síla psychologie, pro kterou byla humanistická psychologie příliš omezená. Důležitým rozdílem mezi těmito silami psychologie bylo, že humanistická psychologie klade důraz na osobní růst a seberealizaci jedince, přičemž nový důraz byl kladen na spiritualitu a transcendentální potřeby jako vrozené hledisko lidské povahy a dále na právo každého jedince zvolit si svou vlastní duchovní cestu.<sup>10</sup> Zejména obnovení zájmu o východní duchovní filozofie, mystické tradice, meditaci, starověkou a domorodou moudrost a s tím spojené experimentování s psychedeliky se stalo důležitým ukazatelem pro to, jakým směrem se má nová psychologie ubírat. Aby se nová psychologie mohla stát mezikulturně uznávanou, pak musí obsahovat pozorování z oblastí mystických stavů, kosmického vědomí, psychedelických zážitků, fenoménů transu, kreativity a také náboženskou, uměleckou a vědeckou inspiraci.<sup>11</sup>

Na utváření transpersonální psychologie se podílela řada vlivů, které souvisely především s objevováním nových zkušeností.<sup>12</sup> Mezi jeden z nejdůležitějších směrů, který dopomohl transpersonální psychologii k jejímu zformování, patří psychedelické hnutí.<sup>13</sup> Psychedelické hnutí je založeno na experimentu s psychoaktivními látkami, přičemž mezi tu nejvíce zásadní lze považovat LSD. Mezi významné představitele psychedelického hnutí patří Timothy Leary<sup>14</sup> a Richard Alpert<sup>15</sup>. Psychedelické hnutí

---

<sup>9</sup> GROF, S. GROF, CH. *Holotropní dýchání: nová cesta k sebeobjevování a léčení*, s. 24.

<sup>10</sup> GROF, S. *Za hranice mozku: Narození, smrt, transcendence*, s. 143.

<sup>11</sup> GROF, S. *Nové perspektivy v psychiatrii a psychologii: pozorování z moderního výzkumu vědomí*, s. 11.

<sup>12</sup> PLHÁKOVÁ, A. *Dějiny psychologie*, s. 243.

<sup>13</sup> HOSKOVEC, J. NAKONEČNÝ, M. SEDLÁKOVÁ. M. *Psychologie XX. století: některé významné směry a školy*, s. 180.

<sup>14</sup> Timothy Leary (1920 – 1996) byl vůdčí osobností psychedelického hnutí. „Též je znám jako autor známého Dotazníku interpersonální diagnózy – ICL. S psychoaktivními látkami začal Leary experimentovat v roce 1960 na Harvardově univerzitě. Mezi 80. a 90. léty se Leary začal zabývat působením interakce mezi člověkem a počítačem na lidskou psychiku a možnostmi prodloužení lidské existence.“ (PLHÁKOVÁ, A. *Dějiny psychologie*, s. 246.)

úzce souvisí se zájmem o esoterní systémy. V této době se také zrodilo hnutí New Age<sup>16</sup>. Toto hnutí si klade za cíl odvrácení ekonomické, ekologické či jiné katastrofy, a to za pomoci vnitřní duchovní proměny každého obyvatele západní civilizace.<sup>17</sup> Dalším významným cílem tohoto hnutí je spiritualizace věd a spiritualizace života.<sup>18</sup> Podle stoupenců New Age se planeta Země i lidstvo dostalo prostřednictvím evoluce do fáze, kdy se božská energie jeví jako něco, co může všem bytostem zajistit vstup do duchovnějšší úrovně vědomí. Právě této filozofii se blíží myšlenky transpersonální psychologie.<sup>19</sup>

## 2.1. Předchůdci transpersonální psychologie

Transpersonální psychologie nebyla až do konce 60. let 20. století samostatným oborem, přesto se transpersonální směry v psychologii objevovaly již o několik desetiletí dříve.<sup>20</sup> Mezi hlavní předchůdce transpersonální psychologie se řadí jeden ze zakladatelů novodobé psychologie - William James, jehož největším přínosem pro transpersonální psychologii je upozornění na existenci mystické zkušenosti, kterou vyjádřil a popsal ve svém díle *Druhy náboženské zkušenosti* (1902). Další důležitou postavou, ze které transpersonální psychologie čerpá a kterou Stanislav Grof považuje za stěžejní postavu při tvoření toho psychologického směru, je Carl Gustav Jung. Podle Stanislava Grofa „svědčí pozorování z psychoterapie s LSD pro existenci kolektivního nevědomí a pro dynamiku archetypálních struktur, pro Jungovo porozumění povaze

---

<sup>15</sup> Richard Alpert (\*1933) je také znám pod jménem Ram Dass. Richard Alpert byl blízkým spolupracovníkem Timothyho Leary. Proslul především jako americký duchovní učitel. (PLHÁKOVÁ, A. *Dějiny psychologie*, s. 246 – 247.)

<sup>16</sup> „New Age je souhrnný pojem pro různá hnutí a seskupení. Dnes se pojem New Age zčásti používá téměř jako synonymum pro esoteriku, i když se hnutí New Age už od esoterické vlny oddělilo. Protagonisté New Age tvrdí, že žijeme v "přechodném období" mezi "věkem ryby", který byl v posledních dvou tisících letech převážně charakterizován křesťanstvím, a "věkem Vodnáře", který chce spojit západní vědeckost s východní spiritualitou, mystikou a meditací. New Age si dělá nárok, že vytvoří smysluplný, humánní a celistvý svět budoucnosti. Odklání se také od racionalisticko-mechanické představy o světě posledních staletí.“ (*New Age*. [online]. [Cit. 2016-04-05]. Dostupné z: <http://www.iencyklopedie.cz/new-age/>)

<sup>17</sup> VOJTÍŠEK, Z. *Encyklopedie náboženských směrů a hnutí v České republice: náboženství, církve, sekty, duchovní společenství*, s. 285 – 288.

<sup>18</sup> HOSKOVEC, J. NAKONEČNÝ, M. SEDLÁKOVÁ, M. *Psychologie XX. století: některé významné směry a školy*, s. 181.

<sup>19</sup> VOJTÍŠEK, Zdeněk. *Encyklopedie náboženských směrů a hnutí v České republice: náboženství, církve, sekty, duchovní společenství*, s. 285 – 288.

<sup>20</sup> GROF, S. *Za hranice mozku: Narození, smrt, transcendence*, s. 143.

libida, pro rozpoznání tvořivých a prospektivních funkcí nevědomí i pro Jungovo pojetí procesu individuace.“ Dalším předchůdcem, jehož myšlenky dopomohly k rozvoji transpersonální psychologie, je italský psychiatr Roberto Assagioli. Jeho největším přínosem bylo vytvoření psychosyntézy.<sup>21</sup> A v neposlední řadě se sem řadí také Abraham Harold Maslow, který je jedním z nejdůležitějších předchůdců tohoto směru a zároveň se také významně podílel na jeho stvoření. Jedním z největších přínosů Abrahama Maslowa jsou jeho výstupy z výzkumu jedinců, kteří měli spontánní mystické zážitky.<sup>22</sup>

### 2.1.1. William James<sup>23</sup>

William James, (příloha 11.1.) transpersonální psychologii obohatil svými díly s názvem *Druhy náboženské zkušenosti (1902)*, ve kterém se zabývá mystickými stavy vědomí.<sup>24</sup> Dílo je hloubavá a psychologická studie náboženského prožívání.<sup>25</sup> V tomto díle se objevuje zájem Williama Jamese o náboženství a o duchovní život, ale také se začínají projevovat základní rysy jeho filozofie.<sup>26</sup> Ve svém díle se zabývá tím, jak vzniká spiritualita, jak se odlišují náboženské představy duševně zdravého člověka a duševně nemocného člověka, jaké jsou psychologické aspekty mysticismu a tak dále.<sup>27</sup>

Jak jsem již uvedla, v díle Williama Jamese je patrné jeho pojetí filozofie, přičemž „filozofie mu není pokusem o dosažení úplné univerzálnosti, koherence, určitosti nebo jiného intelektuálního cíle, nýbrž pokusem vidět světovou skutečnost ve

---

<sup>21</sup> PLHÁKOVÁ, A. *Dějiny psychologie*, s. 244 – 245.

<sup>22</sup> GROF, S. *Za hranice mozku: Narození, smrt, transcendence*, s. 144.

<sup>23</sup> William James (1842 – 1910) je důležitá osobnost americké filozofie přelomu 19. a 20. století.

Je jedním ze zakladatelů vědecké a empirické psychologie, byl významným představitelem pragmatické psychologie a také zakladatelem moderní psychologie náboženství. William James byl obdivuhodnou osobností. Na jedné straně se prosadil jako odborník v anatomii a v neurofyzilogii, a na straně druhé byl osobností, která oplývala zkušeností uměleckou, náboženskou a psychologickou.

William James se narodil 11. ledna 1842 v New Yorku a zemřel 26. srpna 1910 v New Hampshire.

Narodil v bohaté rodině, tudíž mu bylo dáno jedinečného vzdělání. Od roku 1864 studoval William James na Harvardově univerzitě medicínu. Po promoci v roce 1869 získal místo asistenta v oboru lékařství, na Harvardově univerzitě. Od roku 1876 se začal specializovat pouze na oblast psychologie. V roce 1885 získal titul profesora a od roku 1897 až do své smrti byl profesorem filozofie na Harvardově univerzitě. (HROCH, J. *Soudobá anglo-americká a kanadská filosofie*, s. 21.)

<sup>24</sup> PLHÁKOVÁ, A. *Dějiny psychologie*, s. 244.

<sup>25</sup> Tamtéž, s. 98.

<sup>26</sup> HROCH, J. *Soudobá anglo-americká a kanadská filosofie*, s. 21.

<sup>27</sup> TVRDÝ, F. *Druhy náboženské zkušenosti*. [online]. [Cit. 2015-11-21]. Dostupné z: <http://massive-error.blogspot.cz/2012/02/druhy-nabozenske-zkusenosti.html>

všech jejich aspektech, obdobně jako vidí svět například velcí představitelé romantické přírodní lyriky.<sup>28</sup> Ve svém díle se James snaží o propojení empirismu se spiritualismem. Je třeba dodat, že pohled Williama Jamese na náboženství a na různé formy náboženství je jak empirický, tak i humanistický.<sup>29</sup> Toto dílo tak nelze považovat za přísně ateistickou knihu, jelikož William James se hlásil k liberálnímu křesťanství. Náboženství chápal jako něco, co nám poskytuje záruku morálního chování.<sup>30</sup> Pro Williama Jamese není prioritní zkoumat Boha. Je pro něj důležité zkoumat vztah člověka k Bohu v jeho hloubce, který poté dává smysl lidskému životu, nezkoumá nadpřirozené jevy, ale jde mu především o přirozený vývoj lidské osobnosti. William James se snažil o vědecký přístup k náboženskému fenoménu, což dokazoval svou pozorností, kterou obracel k různým náboženským a mystickým zážitkům. O náboženství se William James vyjadřoval jako o směru, díky kterému může být poznáno nové.<sup>31</sup> Podle Williama Jamese charakterizují náboženství tyto podstatné rysy: „1. viditelný svět je částí duchovnějšiho univerza a z něho si bere svůj smysl. 2. našim oprávněným cílem je sjednocení nebo harmonický vztah s tímto vyšším, duchovním světem. 3. modlitba nebo vnitřní sjednocení s duchovnem, ať už je toto duchovno Bůh nebo zákon, to je proces, v němž se skutečně něco děje, je to práce, aktivita. Při ní proudí duchovní energie a vytváří své důsledky, psychologické nebo materiální, v jevovém světě.“<sup>32</sup> Náboženství tak v podání Williama Jamese dává mnoha lidem klid, mravní rovnováhu a blaženost.<sup>33</sup> Předpokládá, že osobní náboženská zkušenost, do které lze zařadit „city, skutky a zkušenosti jednotlivých lidí v jejich osamocení, za předpokladu, že si svůj vztah k božstvu uvědomují, bez ohledu na to, co za božstvo považují“<sup>34</sup>, má své kořeny v mystických stavech vědomí.<sup>35</sup> Mystické stavy vědomí podle Williama Jamese mají čtyři základní znaky: „1. *Nelze je vystihnout slovy*, takže je obtížné sdílet je s druhými lidmi. Pro tuto zvláštnost jsou podobné spíše stavům citovým než rozumovým. 2. *Noetická kvalita*. Mystické stavy se těm, kdo je prožívají,

---

<sup>28</sup> HROCH, J. *Soudobá anglo-americká a kanadská filosofie*, s. 27.

<sup>29</sup> Tamtéž, s. 27.

<sup>30</sup> TVRDÝ, F. *Druhy náboženské zkušenosti*. [online]. [Cit. 2015-11-21]. Dostupné z: <http://massive-error.blogspot.cz/2012/02/druhy-nabozenske-zkusenosti.html>

<sup>31</sup> HROCH, J. *Soudobá anglo-americká a kanadská filosofie*, s. 27.

<sup>32</sup> JAMES, W. *The Varieties of Religious Experience. A Study in Human Nature*. New York: Mentor Book. [online]. [Cit. 2015-11-21]. Dostupné z: <http://xroads.virginia.edu/~HYPER/WJAMES/toc.html>, s. 367.

<sup>33</sup> PLHÁKOVÁ, A. *Dějiny psychologie*, s. 98.

<sup>34</sup> JAMES, W. *Druhy náboženské zkušenosti*, s. 100.

<sup>35</sup> PLHÁKOVÁ, A. *Dějiny psychologie*, s. 98.

jeví jako zdroj poznání. Jsou to stavy vnitřního nazírání v hloubku pravdy nepřístupné soudného rozumu. 3. *Pomíjivost*. Trvají obvykle půl hodiny nebo nejvýš hodinu či dvě. Pak blednou ve světle všedního vědomí. 4. *Pasivita*. I když lze některé mystické stavy záměrně navodit, po jejich vzniku mystik cítí, jako by jeho vlastní vůle byla podvázána a byl uchopen nějakou vyšší mocí.<sup>36</sup>

William James dále ve své knize mluví o kategoriích *podprahového vědomí* a *podvědomého já*.<sup>37</sup> K těmto poznatkům došel na základě dlouholetých výzkumů, které spočívaly v četných pokusech, jež prováděl na sobě. Sám vdechoval oxid uhličitý neboli rajský plyn a zaznamenával stavy, ve kterých se ocital. Díky svým zkušenostem s vdechováním oxidu uhličitého dospěl k názoru, že naše pravidelné bdělé vědomí, pro nás známé jako rozumové vědomí, je jen určitým druhem vědomí, přičemž všude okolo tohoto rozumového vědomí leží potencionální formy vědomí, které jsou od běžného vědomí odlišné a jsou oddělené „tenkými stěnami.“<sup>38</sup> V roce 1882 William James publikoval *popis subjektivních zážitků vyvolaných vdechováním kyslíčnicku dusného*, k nimž patřila tendence vidět protiklady spíše jako rozdíly, jež jsou součástí vyšší pravdy.<sup>39</sup> Tak svým bádáním potvrdil existenci psychických procesů, které existují mimo primární vědomí. William James se dokonce domnívá, že naše poznání světa nemůže být úplné, dokud nebudeme brát ohled na další druhy vědomí.<sup>40</sup>

Představitelé transpersonální psychologie se rádi odvolávají na výrok Williama Jamese, který prohlásil „naše normální vědomí - nazýváme ho racionální vědomí - je jen zvláštní druh vědomí“<sup>41</sup>. Tento výrok vyslovil s cílem přesvědčit společnost, že existují různé formy vědomí, které se zásadně liší od té formy vědomí, kterou pokládáme za jedinou možnou.<sup>42</sup>

„Názory Williama Jamese o existenci psychických procesů mimo primární vědomí, založené na komplexním a materiálově bohatě podloženém výzkumu

---

<sup>36</sup> JAMES, W. *Druhy náboženské zkušenosti*, s. 230 – 231.

<sup>37</sup> JAMES, W. *The Varieties of Religious Experience. A Study in Human Nature*. New York: Mentor Book. [online]. [Cit. 2015-11-21]. Dostupné z: <http://xroads.virginia.edu/~HYPER/WJAMES/toc.html>, s. 187.

<sup>38</sup> JAMES, W. *Druhy náboženské zkušenosti*, s. 235.

<sup>39</sup> PLHÁKOVÁ, A. *Dějiny psychologie*, s. 244.

<sup>40</sup> KOHOUTEK, R. *Dějiny psychologie pro pedagogy*, s. 73.

<sup>41</sup> HOSKOVEC, J. NAKONEČNÝ, M. SEDLÁKOVÁ, M. *Psychologie XX. století: některé významné směry a školy*, s. 182.

<sup>42</sup> Tamtéž, s. 182.

náboženské zkušenosti, ovlivnily například vznik analytické psychologie Carla Gustava Junga, a především jeho pojetí nevědomí a nevědomé duše.<sup>43</sup>

### 2.1.2. Carl Gustav Jung<sup>44</sup>

Veliký vliv na Carla Gustava Junga (příloha 11.2.) mělo seznámení se Sigmundem Freudem<sup>45</sup> (1856 – 1939), které proběhlo v roce 1907 ve Vídni. Pro oba významné psychology to znamenalo veliký myšlenkový popud.<sup>46</sup> Stali se z nich blízcí přátelé a kolegové, takže když v roce 1910 Sigmund Freud založil psychoanalytické hnutí, oficiálně jmenoval Carla Junga svým nástupcem.<sup>47</sup> Sigmund Freud měl na Carla Junga velký vliv, například jeho *Výklad snů (1899)* obrátil pozornost Carla Junga k analýze snů.<sup>48</sup> Přestože Carl Jung přijal pojetí osobního nevědomí Sigmunda Freuda, brzy začal vytvářet myšlenku, která byla založena na kolektivním nevědomí, které individuální psychiku přesahuje.<sup>49</sup> V roce 1912 se Sigmund Freud a Carl Jung názorově rozešli, a to

---

<sup>43</sup> HROCH, J. *Soudobá anglo-americká a kanadská filosofie*, s. 28.

<sup>44</sup> Carl Gustav Jung (1875 – 1961). Carl Gustav Jung byl švýcarský lékař a psychoterapeut. Známy je především jako zakladatel analytické psychologie. Za jeho největší přínos lze považovat jeho pochopení lidské psychiky na pozadí světa snů, mytologie, náboženství a filozofie.

Carl Gustav Jung se narodil 26. července 1875 v Kesswilu, jako druhé dítě pastora Paula Junga a Emilie Preiswerkové. Dědečkem Carla Gustava Junga byl lékař a profesor, se stejným jménem, Carl Gustav Jung. Carl Gustav Jung od svých jedenácti let navštěvoval protestantskou školu v Basileji, kde studoval humanitní studia. Poté v letech 1895 – 1900 studoval lékařskou fakultu v Basileji, a později na curyšské univerzitě. V roce 1900 se Carl Gustav Jung ujal funkce asistenta u profesora Eugena Bleulera, na psychiatrické klinice curyšské univerzity Burghölzli. Profesor Eugen Bleuler byl prvním, kdo seznámil Carla Gustava Junga se spisy Sigmunda Freuda. (ANTIÉR, J. J. *C.G. Jung, aneb, Zkušenost s božstvím*, s. 15 – 65.)

<sup>45</sup> Sigmund Freud (1856 – 1939). Sigmund Freud byl lékař, neurolog, psycholog a především zakladatel psychoanalýzy. Narodil se 6. května 1856 v moravském Příboře, v německy mluvící židovské rodině, jež se v roce 1859 usadila ve Vídni. Poté co Sigmund Freud, v roce 1881, získal lékařský diplom na Vídeňské univerzitě, se začal zabývat neurologií. Od roku 1883 působil jako profesor na vídeňské lékařské fakultě. A poté si otevřel soukromou neurologickou praxi. V roce 1892 se sešel s odborníkem na hysterii Josefem Breuerem, s nímž sepsal dílo *Studie o hysterii (1895)*. Tento moment lze považovat za začátek teorie nevědomí i analytické metody. Mezi léty 1895 – 1900, Sigmund Freud vytvářel teorie, kterými se později velmi proslavil. V roce 1910 založil Psychoanalytickou společnost.

Psychoanalýza se zabývá nevědomými procesy a obsahy. Sigmund Freud například stanovil vrstvy psychiky, kterými jsou vědomí, předvědomí a nevědomí. Dále podle jeho teorie existují dva zdroje energie jedince, patří sem Eros, který je pudem sexuálním, a Thanatos, který je pudem smrti. Chování jedince je pak výsledkem transformace těchto dvou pudů. (ANTIÉR, J. J. *C.G. Jung, aneb, Zkušenost s božstvím*, s. 67 – 72.)

<sup>46</sup> ANTIÉR, J. J. *C.G. Jung, aneb, Zkušenost s božstvím*, s. 96.

<sup>47</sup> PLHÁKOVÁ, A. *Dějiny psychologie*, s. 191.

<sup>48</sup> DRURY, N. *Nové horizonty*, s. 40.

<sup>49</sup> Tamtéž, s. 40.

poté, co byla vydána kniha *Symboly transformace*, ve které odmítl sexuální libido.<sup>50</sup> K definitivnímu rozchodu názorů došlo v roce 1914, když se Carl Gustav Jung vzdal funkce prezidenta Mezinárodní psychoanalytické společnosti. Bylo to z důvodu, že Carla Jung neuznával tvrzení, že sexualita je jediným motivem lidského chování, a dále odmítl Freudovo ateistické a materialistické východisko. Carl Jung oplýval četnými duchovními zážitky, které věcně popsal a prozkoumal.<sup>51</sup> Vypracoval tedy vlastní pojetí, které nazval analytická psychologie.<sup>52</sup> Rozdíly mezi freudovskou psychoanalýzou a Jungovými teoriemi reprezentují rozdíly mezi klasickou a moderní psychoterapií.<sup>53</sup>

### **2.1.2.1. Princip synchronicity**

Pojem synchronicita je definován jako „smysluplná, logická shoda určitých událostí mezi vnějším světem a psychickými událostmi.“<sup>54</sup> Autorem tohoto pojmu je sám Carl Jung. O synchronicitě říká, že její vznik je podmíněn dvěma skutečnostmi. První skutečností je případ, kdy se nevědomý obraz objeví ve vědomí, přičemž se tento obraz může objevit přímo, nebo nepřímo, například jako symbol nebo nápad, a to v podobně snu či předtuchy. Další skutečností, která dokonává synchronicitu, je moment, kdy se první skutečnost shoduje s objektivní situací. O této situaci lze říct, že první a druhý faktor jsou ve vztahu jakési skládačky, která do sebe zapadá.<sup>55</sup> Carl Jung byl prvním, který na problém této náhodné shody, jež se objevuje mimo racionální vysvětlení, upozornil akademické kruhy. Své poznatky týkající se synchronicity zveřejnil ve svém díle: *Synchronicita: nekauzální spojující princip (1960)*. V této knize jsou

---

<sup>50</sup> Tamtéž, s. 40.

<sup>51</sup> ANTIER, J. J. *C.G. Jung, aneb, Zkušenost s božstvím*, s. 168.

<sup>52</sup> PLHÁKOVÁ, A. *Dějiny psychologie*, s. 191.

Analytická psychologie představuje jeden z psychologických přístupů, které spadají do oblasti hlubinné psychologie. Tím vytvořil širokou škálu teorií osobnosti a duševních poruch. Například Carl Jung zdůrazňoval, že „procesy probíhají v nitru jedince, nikoli jako vztah jedince a společnosti.“ Cílem vývoje je podle této teorie individualizace, tedy sebeuskutečnění jedincova potenciálu a dosažení duševní rovnováhy. Základními pojmy této teorie jsou: nevědomí, komplexy, kolektivní nevědomí, archetypy atd. Tato teorie se také zabývá analýzou a výkladem symboliky a výkladem snů. Dále sem patří popis teorie osobnosti. Psychologie Carla Junga předpokládá, že duše má mnoho stránek a že osobnost může být ovlivněna nevědomými komplexy a archetypy. Osobnost je utvářena tím, jak vědomě reaguje na svět a jak ho prožívá. Osobnost je rozdělena na introvertní nebo extrovertní. Osobnost může prožívat svět čtyřmi způsoby, kterými jsou vnímání, myšlení, cítění a intuice. (HILL, G. *Moderní psychologie: hlavní oblasti současného studia lidské psychiky*, s. 189.)

<sup>53</sup> GROF, S. *Za hranice mozku: Narození, smrt, transcendence*, s. 144.

<sup>54</sup> SHARP, D. *Slovník základních pojmů psychologie C.G. Junga*, s. 154.

<sup>55</sup> Tamtéž, s. 154.



popsány mimořádné a náhodné situace, ke kterým dochází v každodenním životě. Pozorování synchronicitních situací Carla Junga výrazně ovlivnilo, především v chápání archetypů a principů kolektivního nevědomí. Výskyt těchto synchronicitních situací dovedl Carla Junga k myšlence, „že archetypy přesahují jak psýché, tak i svět hmotný a že jsou to samostatná smysluplná schémata, která vnášejí informace do psychiky i do hmoty.“<sup>56</sup> Synchronicitu lze pojmut jako jakýsi most mezi vnitřním a vnějším světem, z čehož lze odvodit, že mezi vědomím a hmotou existuje určitá mezní oblast.

Stanislav Grof dodává, že se během svého několikaletého výzkumu setkal s mnoha pozoruhodnými synchronicitami, a to nejen u svých pacientů a kolegů badatelů, ale také sám osobně.

### ***2.1.2.2. Nevědomí podle Carla Gustava Junga***

Vědomí můžeme považovat za hlavního činitele naší mysli. Umožňuje nám poznávat realitu, poznávat druhé osoby, poznávat předměty v okolí, a tak přežít. Ale je to jen část naší psychiky.<sup>57</sup> Podle Carla Junga se o nevědomí začalo přemýšlet až v ten moment, kdy byl duch Boží vyřazen z lidských úvah a musel být nahrazen. Carl Jung stejně jako Sigmund Freud věřil v existenci nevědomí a jeho dynamiku. Pojetí Carla Junga ale bylo rozdílné. Nevědomí pro něj nepředstavuje odkladiště popíraných pudových tendencí, vytěsněných vzpomínek a podvědomě přizpůsobených zákazů.<sup>58</sup> Některé obsahy nevědomí se mohou stát nebo se stanou vědomými.<sup>59</sup> Carl Jung „pojímá psýché jako komplementární souhru mezi vědomými a nevědomými elementy s ustálenou energetickou výměnou a prouděním mezi nimi.“<sup>60</sup> Nevědomí pro něj tedy představovalo veliký zdroj obrazů a fantazie, jejichž význam je mnohonásobně větší než přemožení individua.<sup>61</sup> Lze říct, že v nevědomí Carl Jung spatřoval tvůrčí a inteligentní princip, který má schopnost spojit jedince s ostatním lidstvem, přírodou a celým vesmírem. Carl

---

<sup>56</sup> GROF, S. *Když se nemožné stane: dobrodružství za hranicemi běžného vědomí*, s. 35.

<sup>57</sup> ANTIER, J. J. *C.G. Jung, aneb, Zkušenost s božstvím*, s. 65.

<sup>58</sup> PLHÁKOVÁ, A. *Dějiny psychologie*, s. 191.

<sup>59</sup> SHARP, D. *Slovník základních pojmů psychologie C.G. Junga*, s. 101.

<sup>60</sup> GROF, S. *Za hranice mozku: Narození, smrt, transcendence*, s. 144.

<sup>61</sup> DRURY, N. *Nové horizonty*, s. 40.

Jung rozčlenil nevědomí na dvě oblasti.<sup>62</sup> První oblastí je osobní nevědomí a druhou oblastí je kolektivní nevědomí.<sup>63</sup>

Osobní nevědomí se od kolektivního nevědomí podstatně liší. Carl Jung tvrdí, že osobní nevědomí zahrnuje nejen zapomenuté obsahy a potlačené nebo vytěsněné psychické zážitky, ale obsahuje také veškerý materiál, který nedosahuje hodnoty prahu vědomí.<sup>64</sup> Dále zde můžeme najít archetypy, které jsou blízké vědomému životu, především archetyp Stínu.<sup>65</sup> V této sféře nevědomí se také objevují komplexy.<sup>66</sup> „Komplexy jsou konstelace psychických elementů – myšlenek, názorů, postojů a přesvědčení, které jsou shluknuty kolem ústředního tématu a spojeny s různými pocity.“<sup>67</sup> Komplexy se nám zobrazují jako nevědomé, přesto velmi důležité a nutné popudy chování.<sup>68</sup>

Kolektivní nevědomí Carl Jung považuje za nejhlubší vrstvu lidské psychiky. Kolektivní nevědomí je vrozené a zděděné. Každý člověk má v sobě kolektivní nevědomí. Součástí kolektivního nevědomí jsou takzvané archetypy. Archetypy jsou jakési praobrazy, které jsou lidské bytosti vrozené.<sup>69</sup> „Objevil, že v jádru komplexů jsou archetypální elementy úzce propojeny s různými aspekty fyzikálního prostředí...dospěl k názoru, že archetypy musejí nějakým způsobem ovlivňovat samu strukturu fenomenálního světa...přestože představovaly spojení mezi hmotou a psychikou či vědomím, označoval je jako psychoidy.“<sup>70</sup> Archetypy utvářejí zkušenost lidí. Můžeme je chápat jako jakési apriorní formy nazírání, vrozené ideje, které jsou schopné naší psychické zkušenosti dát vnitřní smysl. Archetypy se projevují ve snech.<sup>71</sup> „Podle Junga existuje tolik archetypů, kolik je typických situací v životě. Nekonečné opakování vstúpilo tyto zkušenosti do psychické konstituce nikoliv ve formě obrazů, jež by byly naplněny obsahem, nýbrž jako formy bez obsahu, které pouze představují možnost

---

<sup>62</sup> GROF, S. *Za hranice mozku: Narození, smrt, transcendence*, s. 144.

<sup>63</sup> PLHÁKOVÁ, A. *Dějiny psychologie*, s. 192.

<sup>64</sup> SHARP, D. *Slovník základních pojmů psychologie C.G. Junga*, s. 107.

<sup>65</sup> PLHÁKOVÁ, A. *Dějiny psychologie*, s. 192.

Archetyp Stínu je odvrácenou stránkou našeho vědomého Já. Ale výrazně dynamicky se podílí na našem životě. (*Archetyp Stínu*. [online]. [Cit. 2015-11-21]. Dostupné z: <http://astropsychologie.najdise.cz/stin>)

<sup>66</sup> PLHÁKOVÁ, A. *Dějiny psychologie*, s. 192.

<sup>67</sup> GROF, S. *Za hranice mozku: Narození, smrt, transcendence*, s. 144.

<sup>68</sup> Tamtéž, s. 192.

<sup>69</sup> PLHÁKOVÁ, Alena. *Učebnice obecné psychologie*, s. 51.

<sup>70</sup> Tamtéž, s. 144.

<sup>71</sup> HARTL, P. HARTLOVÁ, P. *Psychologický slovník*, s. 356.

určitého chápání a jednání.“<sup>72</sup> Odhalení archetypů a jejich role v lidské psychice je jedním z nejdůležitějších přínosů k psychologii.<sup>73</sup>

Jung prováděl pečlivou analýzu snů, fantazií a halucinací jedinců, kteří trpí psychickou poruchou. Tak došel k závěru, že sny obsahují obrazy a motivy, které se objevují svobodně na vzdálených místech země, v různých obdobích během celé historie lidstva. „Osobní a kolektivní nevědomí je podle Carla Junga projevem tvůrčí kosmické síly. Srovnávací náboženství a světová mytologie jsou jedinečným zdrojem informací o kolektivních aspektech nevědomí.“<sup>74</sup> Tvrdil, že v nevědomé psychice můžeme nalézt mýtotvorné strukturální elementy, které jsou schopny vytvořit fantazijní život a sny jedinců, a dokonce i mytologii národů. Sny tak můžeme považovat za „individuální mýty a mýty za kolektivní sny.“<sup>75</sup> Carl Jung přijímal bez rozpaků iracionální, paradoxní a mystické prvky. Ve svém životě měl údajně mnoho náboženským zážitků, které ho přesvědčily o reálnosti spirituální dimenze ve vesmírném řádu. Dle jeho názoru je spirituální složka součástí naší psychiky.<sup>76</sup> „Pravá spiritualita je aspektem kolektivního nevědomí a je nezávislá na programování z dětství a na kulturním a výchovném pozadí jedince. Takže kdykoli sebezkoumání a analýza dosáhnou dostatečné hloubky, spirituální prvky se vynoří spontánně do vědomí.“<sup>77</sup> Carl Jung se zabýval paradoxními, mysteriózními a nevyslovitelnými oblastmi. Zastával osvícený postoj k východním duchovním filozofiím, parapsychologickým jevům, astrologií atd.<sup>78</sup>

Pozorování z psychoterapie s LSD potvrdila valnou většinu Jungových názorů. Nejdůležitějším přínosem Carla Junga pro psychoterapii je jeho rozpoznání spirituálních rozměrů psychiky a jeho objevy v transpersonálních oblastech. Výzkumy psychedelického hnutí a hlubinné prožitkové práce potvrzují existenci kolektivního nevědomí a dynamiku archetypálních struktur. V transpersonální oblasti probádala psychologie Carla Junga některé prožitkové oblasti velmi dopodrobna, ale jiné naprosto zanedbala. Oblastmi, které Carl Jung a jeho následovníci prostudovali, jsou dynamika archetypů, kolektivní nevědomí, mýtotvorné vlastnosti psychiky a některé typy parapsychologických jevů a synchronické vazby mezi psychickými procesy a jevovou

---

<sup>72</sup> PLHÁKOVÁ, A. *Dějiny psychologie*, s. 192.

<sup>73</sup> GROF, S. *Když se nemožné stane: dobrodružství za hranicemi běžného vědomí*, s. 35.

<sup>74</sup> GROF, S. *Za hranice mozku: Narození, smrt, transcendence*, s. 145.

<sup>75</sup> Tamtéž, s. 145.

<sup>76</sup> Tamtéž, s. 145.

<sup>77</sup> Tamtéž, s. 145.

<sup>78</sup> Tamtéž, s. 144.

realitou. Neprobádanou oblastí je například rozpoznání transpersonálních zážitků, které mají za funkci spojení s různými aspekty materiálního světa, například se jedná o identifikaci s druhými lidmi, zvířaty, rostlinami, historické zážitky, fylogenetické zážitky, astronomické události atd. Tyto oblasti mohou být prostředníkem k novým informacím o různých aspektech objektivní reality. Stanislav Grof se ve své knize *Za hranice mozku* pozastavuje nad faktem, že Carl Jung, jakožto příznivec východní duchovní filozofie, zanedbal oblast reinkarnačních jevů, které jsou pro hlubinnou prožitkovou psychologii velmi významné.<sup>79</sup>

Carl Gustav Jung nechápal lidskou bytost jako biologický stroj. Věděl, že lidé v průběhu individuace mohou překročit hranice ega a osobního nevědomí a spojit se s *Já*. *Já* lze přirovnat k celému lidstvu a k celému kosmu. Proto tak může být Carl Jung považován za prvního představitele transpersonálního směru v psychologii.<sup>80</sup> Práce Carla Junga měla vliv na myšlení hnutí New Age, především jeho teorie, v níž podotýkal, že sny jsou živou realitou. Dalším přínosem Junga pro badatele byla jeho myšlenka kolektivního nevědomí.<sup>81</sup> Mnoho vědců tak přiměl „ke zkoumání mýtů, pověstí a legend, aby bylo osvětleno postavení člověka a také umožněno nalézt vztah cyklů symbolického znovuzrození, jež je možné najít v hlavních světových náboženstvích, k procesu osobní individuace.“<sup>82</sup> Podle Stanislava Grofa nakonec také sám Jung na sklonku svého života prohlásil, že všechno jeho nejvyspělejší dílo vycházelo z transpersonální psychologie.<sup>83</sup> Jak prohlásil americký psycholog James Fadiman jeden ze spoluzakladatelů institutu transpersonální psychologie, „Freud rozsvítil světlo v několika místnostech vědomí, stejně tak jako Jung, Grof ale v celém domě.“<sup>84</sup>

---

<sup>79</sup> Tamtéž, s. 146 - 147.

<sup>80</sup> Tamtéž, s. 144.

<sup>81</sup> DRURY, N. *Nové horizonty*, s. 45 – 46.

<sup>82</sup> Tamtéž, s. 47.

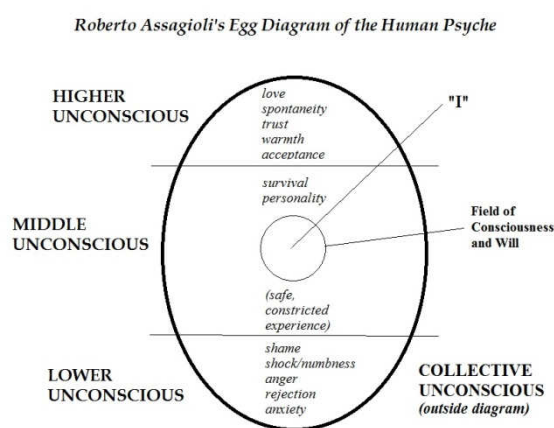
<sup>83</sup> GROF, S. *Holotropní vědomí: Tři úrovně lidského vědomí, formující naše životy*, s. 86.

<sup>84</sup> GROF, S. *Když se nemožné stane: dobrodružství za hranicemi běžného vědomí*, [zadní část vazby]

### 2.1.3. Roberto Assagioli<sup>85</sup>

Roberto Assagiolo (příloha 11.3.) byl odhodlaným inovátorem, který svými myšlenkami předběhl svou dobu. Cílem jeho práce bylo léčit psychopatologii nejen s použitím freudovské psychoanalýzy, ale také chtěl vyvinout způsob, kterým by mohl člověk pochopit smysl lidského života, a to ve všech jeho souvislostech. Přestože součástí jeho práce byla duchovní složka lidské přirozenosti, dokázal si udržet odstup mezi svou psychologickou prací a praktikami náboženství.<sup>86</sup>

Psychosyntéza je novou technikou terapie a sebezkoumání.<sup>87</sup> „Jeho pojmový systém je založen na předpokladu, že jedinec je ve stálém procesu růstu, v němž aktualizuje svůj skrytý potenciál. Psychosyntéza se soustřeďuje na pozitivní, tvůrčí a



**Obrázek 1 - Diagram lidské psychiky Roberta Assagioliho (převzato z: Roberto Assagioli a psychosyntéza. [online]. [Cit. 2016-03-20]. Dostupné z: [http://www.paulkiritsis.net/\\_blog/Down\\_The\\_Rabbit\\_Hole/post/roberto-assagioli-and-psychoanalysis/](http://www.paulkiritsis.net/_blog/Down_The_Rabbit_Hole/post/roberto-assagioli-and-psychoanalysis/)**

radostné prvky lidské povahy a zdůrazňuje význam funkce vůle.“<sup>88</sup> Jde tedy o terapeutický postup, který směřuje k seberealizaci a integraci já kolem nového středu. Assagioliho mapování lidské osobnosti se v určitých bodech podobá modelu Carla Junga, zejména v tom ohledu, který se týká duchovní oblasti a kolektivních prvků psychiky.<sup>89</sup>

Hlavním zájmem Assagioliho byly především kladné a konstruktivní

<sup>85</sup> Roberto Assagioli se narodil 27. února 1888 v Benátkách v Itálii a zemřel 23. srpna 1974. Byl to italský psychiatr a psychoterapeut. Roberto Assagioli byl známým italským psychiatrem. Nejvíce se ale proslavil jako zakladatel psychologického hnutí, které je známé pod názvem psychosyntéza. Byl prvním psychiatrem, který se zabýval začleňováním náboženských a duchovních prvků do moderní psychologie. (Roberto Assagioli. [online]. [Cit. 2016-01-15]. Dostupné z:

[http://www.newworldencyclopedia.org/entry/Roberto\\_Assagioli](http://www.newworldencyclopedia.org/entry/Roberto_Assagioli))

Skutečné jméno Roberta Assagioli zní Roberto Marco Grego. Roberto Assagioli byl inspirován dílem Danteho Alighieriego s názvem Božská komedie, stejně jako díly Platóna, který na něj měl poté vliv při tvorbě psychosyntézy. (Roberto Assagioli. [online]. [Cit. 2015-12-26]. Dostupné z:

[https://pl.wikipedia.org/wiki/Roberto\\_Assagioli](https://pl.wikipedia.org/wiki/Roberto_Assagioli))

<sup>86</sup> Roberto Assagioli. [online]. [Cit. 2016-01-15]. Dostupné z:

[http://www.newworldencyclopedia.org/entry/Roberto\\_Assagioli](http://www.newworldencyclopedia.org/entry/Roberto_Assagioli)

<sup>87</sup> GROF, S. *Za hranice mozku: Narození, smrt, transcendence*, s. 148.

<sup>88</sup> Tamtéž, s. 148.

<sup>89</sup> Tamtéž, s. 148.

aspekty lidské psychiky. Nevědomí pro něj představuje kromě primitivních impulzů, hlavně zárodky ctnosti a moudrosti. Assagioli systematizoval celkovou strukturu lidské psychiky a vytvořil z ní sedm dynamických komponent.<sup>90</sup> První složkou je *Nižší vědomí*, které řídí základní psychické aktivity.<sup>91</sup> Obsahuje primitivní pudová hnutí a emoční komplexy. Svou povahou je možné ho připodobnit k osobnímu nevědomí, jak ho formuloval Carl Jung. Druhou složkou je *Střední vědomí*. O tomto vědomí lze říct, že je téměř odpovídající freudovskému předvědomí. Jedná se o zážitky, které jsou zpracovány ještě před jejich vstupem do vědomí.<sup>92</sup> Třetí složkou je *Nadvědomí* neboli supervědomá oblast nebo ji lze nazvat i vyšší nevědomí. Jedná se o zdroj vyšších schopností, pocitů, inspirací a intuicí. Toto vědomí je místo, které v sobě obsahuje nezištnou lásku, tvořivost a náboženské zážitky. Čtvrtá složka se nazývá *Pole vědomí* a zahrnuje analyzovatelné pocity, myšlenky a impulsy. Pátou složkou je *Vědomé osobní já*, které tvoří centrum čtvrté složky vědomí. Jedná se o čisté uvědomění si sebe sama. Šestá složka, *Vyšší* neboli *transpersonální já*, je opravdové centrum psýché, které je v neustálé činnosti, včetně doby spánku. Přestože si ho lidské bytosti neuvědomují, je řídicí silou za vědomým já. Poslední, sedmá složka *Kolektivní nevědomí*, je mentální oblast, ve které se nacházejí všechny výše uvedené složky, přičemž ale tuto mentální oblast přesahují.<sup>93</sup> „Zvláštním pojmem psychosyntézy Assagioliho jsou podrobnosti, dynamické substruktury lidské osobnosti, které mají poměrně samostatnou existenci...nejběžnější z nich se vztahují k rolím, které hrajeme v životě, jako je role syna, otce, milence, lékaře, učitele a důstojníka.“<sup>94</sup>

Terapeutický proces psychosyntézy se zakládá na čtyřech krocích. Prvním krokem je seznámení se pacienta s vlastními různými aspekty své osobnosti. Druhým krokem je tyto aspekty dostat pod kontrolu a přijmout je jako něco, co může pacient kontrolovat. Třetím krokem je moment, kdy pacient objevuje svůj sjednocující psychický střed. Ve chvíli kdy tento sjednocující psychický střed pacient objeví, přichází na řadu čtvrtý krok, tedy dosažení psychosyntézy. Ta se vyznačuje vyvrcholením procesu seberealizace a integrací všech já, která jsou okolo nového středu.<sup>95</sup>

---

<sup>90</sup> PLHÁKOVÁ, A. *Dějiny psychologie*, s. 245.

<sup>91</sup> GROF, S. *Za hranice mozku: Narození, smrt, transcendence*, s. 148.

<sup>92</sup> COAN, R. W. *Optimální osobnost a duševní zdraví: hrdina, umělec, mudrc nebo světec?*, s. 142 – 143.

<sup>93</sup> Tamtéž, 142 – 143.

<sup>94</sup> GROF, S. *Za hranice mozku: Narození, smrt, transcendence*, s. 148.

<sup>95</sup> Tamtéž, s. 148.

Transpersonální psychologie sdílí s psychosyntézou „spirituální a transpersonální důraz, pojetí nadvědomí a kolektivního nevědomí a představu, že některé stavy, běžně označované jako psychotické, mohou být přiměřeněji pochopeny jako duchovní krize, nesoucí potenciál pro růst a transformaci osobnosti.“<sup>96</sup> Dalším společným znakem transpersonální psychologie a psychosyntézy „je představa o získávání kontroly nad různými aspekty psychiky plným prožitím nebo identifikací s nimi.“<sup>97</sup>

#### 2.1.4. Abraham Harold Maslow<sup>98</sup>

Zájem Abrahama Harolda Maslowa (příloha 11.4.) se ubíral především k přírodovědecky orientovaným experimentům a také k psychoanalýze. Ovšem během svého bádání postupně dospěl k celostnímu humanistickému pojetí lidské psychiky. Zaměřoval se především na to, co vede k mentálnímu zdraví.<sup>99</sup> Maslow považoval a zároveň nazval, behaviorismus a freudovskou psychologii jako první a druhou sílu psychologie. Paralelně s tím ale obě tyto školy podrobil ostré kritice.<sup>100</sup>

Behaviorismus je psychologický přístup, který vychází z domněnky, že chování člověka můžeme vědecky zkoumat, a to bez znalosti vnitřních duševních stavů organismu. Maslow tomuto psychologickému přístupu vyčítal především jeho studium zvířat. Jeho hlavním argumentem bylo, že studium zvířat, například krysy a holubů, nám nemůže vysvětlit veškeré aspekty lidské psychiky<sup>101</sup>, může nám objasnit pouze ty stránky lidského fungování, které lidská bytost se zvířaty sdílí. Nelze tedy tímto studiem porozumět vyšším, specificky lidským vlastnostem, jako jsou například láska, vědomí vlastního já, sebeurčení, osobní svoboda, morálka, umění, filozofie, náboženství a věda, stejně tak jako negativním vlastnostem, například touze po moci, krutosti atd. Další

---

<sup>96</sup> Assagioli, R. 1977: *Self-Realization and psychological Disturbances*. Synthesis 3-4.

<sup>97</sup> GROF, S. *Za hranice mozku: Narození, smrt, transcendence*, s. 148.

<sup>98</sup> Nejvýznamnějším představitelem humanistické psychologie byl americký psycholog Abraham Harold Maslow. Abraham Maslow se narodil 1. dubna 1908 v New Yorku a zemřel 8. června 1970 v Kalifornii. (GROF, S. *Za hranice mozku: Narození, smrt, transcendence*, s. 149.)

Nejvýznamnějším přínosem Abrahama Maslowa hierarchie potřeb „sahající od nižších úrovní základních potřeb k vyšším úrovním potřeb psychologických a aktualizacních. Člověk se může přesouvat do vyšších úrovní pouze tehdy, jsou-li spodní úrovně přiměřeně uspokojeny.“ ( HILL, G. *Moderní psychologie: hlavní oblasti současného studia lidské psychiky*. s. 113.)

<sup>99</sup> PLHÁKOVÁ, A. *Dějiny psychologie*, s. 219.

<sup>100</sup> GROF, S. *Nové perspektivy v psychiatrii a psychologii: pozorování z moderního výzkumu vědomí*, s. 9.

<sup>101</sup> GROF, S. *Holotropní vědomí: Tři úrovně lidského vědomí, formující naše životy*, s. 24.

výtkou vůči behaviorismu bylo jeho výlučné soustředění se na studium chování.<sup>102</sup> Naopak třetí síla psychologie, humanistická psychologie, oplývala elementárním zájmem o lidské subjekty, přičemž považovala zájem o vědomí a zkoumání vlastního nitra za nejdůležitější pro objektivní výzkum. Důraz je kladen na schopnost člověka vnitřně se motivovat k dosažení seberealizace, a tak naplno projevít svůj lidský potenciál.<sup>103</sup>

Freudově psychoanalýze Maslow vytýkal především její tendenci vyjadřovat závěry o lidské psyché na základě studia psychopatologie. Dále Maslow nesouhlasil se snahou stoupců a následovníků psychoanalýzy o vysvětlení psychologických procesů na principu základních instinktů.<sup>104</sup> Naopak humanistická psychologie „se soustředila na zdravé populace či dokonce jedince, kteří vykazovali mimořádné fungování v různých oblastech...nebo na lidský růst a potenciál a na vyšší funkce psyché...také zdůrazňoval, že psychologie musí být citlivá k praktickým lidským potřebám a sloužit důležitým zájmům a cílům společně.“<sup>105</sup>

Nové hnutí, humanistická psychologie, se stala velmi populární. „Multidimenzní perspektiva humanistické psychologie a její důraz na celou osobnost nabídly široký kontext pro rozvoj bohatého spektra nových účinných terapeutických přístupů, které velice rozšířily možnosti, jak zacházet s emočními, psychosomatickými, mezilidskými a psychosociálními problémy.“<sup>106</sup> Důraz byl kladen na přímé vyjádření emocí a na důraz spojení psyché a těla. Přestože se humanistická psychologie těšila popularitě, její zakladatelé Abraham Maslow a Anthony Sutich byli stále více nespokojeni s konceptuálním rámcem, který původně sami vytvořili. Sami si byli vědomi toho, že do své psychologie nezařadili důležitý prvek, jímž je duchovní rozměr lidské psyché.<sup>107</sup>

Podle Stanislava Grofa patří Maslowovi zásluha především za první ucelenou formulaci principů transpersonální psychologie. Jeho úloha ve vývoji humanistické psychologie již byla popsána výše. Zde uvedu hlavní Maslowův přínos pro transpersonální psychologii. Mezi hlavní příspěvky Maslowa patří již zmíněný výzkum jedinců, kteří měli nějaký zážitek spontánního mystického smyslu. Tyto zážitky též

---

<sup>102</sup> GROF, S. *Nové perspektivy v psychiatrii a psychologii: pozorování z moderního výzkumu vědomí*, s. 9.

<sup>103</sup> Tamtéž, s. 10.

<sup>104</sup> Tamtéž, s. 10.

<sup>105</sup> Tamtéž, s. 10.

<sup>106</sup> GROF, S. *Nové perspektivy v psychiatrii a psychologii: pozorování z moderního výzkumu vědomí*, s. 10.

<sup>107</sup> Tamtéž, s. 11.



nazýval jako *vrcholné zážitky*.<sup>108</sup> „V konvenční psychiatrii jsou jakékoliv mystické prožitky většinou zařazovány do kontextu vážné psychopatologie a jsou považovány za projevy psychotického procesu. Maslow dokázal, že osoby, které měly spontánní vrcholné zážitky, z nich měly často užitek a vyvíjely se směrem k *seberealizaci* nebo *sebeaktualizaci*. Domníval se, že takové zážitky mohou být super-normální spíše než sub-normální anebo abnormální, a na této skutečnosti založil novou psychologii, zabývající se těmito stavy“<sup>109</sup>

Dalším důležitým příspěvkem Maslowa je jeho práce, která byla založena na analýze lidských potřeb. Maslow byl přesvědčen, že vyšší potřeby představují důležitý a především původní aspekt struktury lidské osobnosti a nelze je považovat za něco odvozeného ze základních pudů. Vyšší potřeby hrají důležitou úlohu pro lidské duševní zdraví i duševní nemoci.<sup>110</sup>

---

<sup>108</sup> GROF, S. *Za hranice mozku: Narození, smrt, transcendence*, s. 149.

<sup>109</sup> Tamtéž, s. 149.

<sup>110</sup> Tamtéž, s. 149 - 150.

### 3. Stanislav Grof

Americký psycholog českého původu Prof. MUDr. Stanislav Grof, M.D., Ph.D. (příloha 11.5.) se narodil 1. července 1931 v Praze. Stanislav Grof je jedním ze zakladatelů transpersonální psychologie, ve které zkoumá využití mimořádných stavů vědomí při léčení. Dále se stal společně se svou manželkou Christinou Grof objevitelem holotropního dýchání. Mezi další jeho přínosy patří zavedení termínu *psychospirituální krize*.<sup>111</sup> Hlavní myšlenkou Stanislava Grofa jsou transpersonální zážitky, které povzbuzují pocit člověka, že se jeho vědomí rozšířilo za hranice vlastního ega a překročilo omezení časem a prostorem.<sup>112</sup> Známy je také pro své tvrzení, že „naše problémy mají kořeny v traumatických zkušenostech, prožitých před porodem i v jeho průběhu...a ukazuje, jak porozumění perinatální a transpersonální hladině vědomí změnil podstatně soudobé pojetí duševních chorob a duševního zdraví.“<sup>113</sup> Podle Stanislava Grofa je nezbytně nutné osvobodit se od traumat, která byla stvořena v perinatálním stavu.<sup>114</sup>

Stanislav Grof původem pochází z České Třebové, stejně jako jeho rodiče. Matka Stanislava Grofa pocházela z katolické rodiny, jeho otec a otcova strana rodiny byli bez náboženského vyznání. Problém nastal ve chvíli, kdy se mladí lidé chtěli vzít. Svatba se nakonec vyřešila finančním darem, čímž byli rodiče Stanislava Grofa velmi znechuceni. To je přivedlo na myšlenku, že své děti Stanislava a jeho bratra nebudou nutit k náboženskému vyznání, ale že je nechají „najít si svou vlastní cestu“.<sup>115</sup> Přestože se Stanislav Grof intelektuálně zajímal o náboženství a o východní filozofii, byl ateista.<sup>116</sup>

Stanislav Grof se rozhodl studovat medicínu, aby se stal psychoanalytikem. Inspirací mu byla kniha Sigmunda Freuda, *Úvod do psychoanalýzy*, kterou přečetl na doporučení svého blízkého přítele.<sup>117</sup> Právě tato kniha v něm vyvolala veliký zájem o

---

<sup>111</sup> GROF, S. *Nové perspektivy v psychiatrii a psychologii: pozorování z moderního výzkumu vědomí*, s. 229.

<sup>112</sup> GROF, S. *Za hranice mozku: Narození, smrt, transcendence*, s. 39.

<sup>113</sup> Tamtéž, [zadní část vazby]

<sup>114</sup> Tamtéž, [zadní část vazby]

<sup>115</sup> *GEN: Stanislav Grof*. [dokument]. Režie Igor Chaun. 1994. Délka 77 min. [online]. [Cit. 2016-03-01]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=Z3Gik15fEms>

<sup>116</sup> GROF, S. GROF, CH. *Nesnadné hledání vlastního já: růst osobnosti pomocí transformační krize*, s. 25.

<sup>117</sup> Tamtéž, s. 25.

medicínu i o psychiatrii.<sup>118</sup> Přečtení knihy Carla Gustava Junga se stalo pro Stanislava Grofa jedním z nejhlubších a nejdůležitějších zážitků v životě.<sup>119</sup> Jak sám uvádí: „Freudův pronikavý duch, jeho nevyvratitelná logika a schopnost vnášet racionálního ducha do tak temných oblastí, jakými je symbolika a řeč snů, dynamika neurotických příznaků, psychopatologie každodenního života a psychologie umění, na mne měly obrovský vliv.“<sup>120</sup>

Stanislav Grof vystudoval Lékařskou fakultu Univerzity Karlovy<sup>121</sup> a také získal titul doktora filozofie na Československé akademii věd.<sup>122</sup> Psychiatrickou praxi získal v léčebnách Kosmonosy a Bohnice.<sup>123</sup> Šest let studia jeho ateistický pohled na svět ještě prohloubilo. Pro západní lékařský výcvik byla charakteristická materialistická orientace a mechanistické myšlení.<sup>124</sup> Navíc medicína v té době podléhala marxistickému režimu, jednalo se o čistou materialistickou doktrínu.<sup>125</sup> A tak všechny myšlenky, které se ubíraly k mysticismu, byly z učebních materiálů pečlivě vymazány. V těchto podmínkách Stanislav Grof vystudoval mnoho vědeckých doktrín, což v něm vyvolalo dojem, že jakákoli forma náboženství a spirituality je neslučitelná s vědeckým přesvědčením.<sup>126</sup>

Během studií se Stanislav Grof připojil k malé pražské psychoanalytické skupině, jejíž náplní činnosti bylo pořádání seminářů, na nichž se vedla diskuse o různých důležitých dílech psychoanalytické literatury. Později se Stanislav Grof zúčastnil analytického výcviku u bývalého premiéra Československé psychoanalytické

---

<sup>118</sup> GEN: Stanislav Grof. [dokument]. Režie Igor Chaun. 1994. Délka 77 min. [online]. [Cit. 2016-03-01]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=Z3Gik15fEms>

<sup>119</sup> GROF, S. GROF, CH. *Nesnadné hledání vlastního já: růst osobnosti pomocí transformační krize*, s. 25.

<sup>120</sup> Tamtéž, s. 25.

<sup>121</sup> GROF, S. *Nové perspektivy v psychiatrii a psychologii: pozorování z moderního výzkumu vědomí*, s. 229.

<sup>122</sup> DRURY, N. *Nové horizonty*, s. 131.

<sup>123</sup> VOJTĚCHOVSKÝ, M. *LAUDATIO u příležitosti udělení Ceny Nadace Dagmar a Václava Havlových VIZE 97 Stanislavu Grofovi*. [online]. [Cit. 2016-01-15]. Dostupné z: <http://www.vize.cz/download/laureat-Stanislav-Grof-cz-laudatio.pdf>

<sup>124</sup> S. GROF, CH. *Nesnadné hledání vlastního já: růst osobnosti pomocí transformační krize*, s. 25.

<sup>125</sup> GEN: Stanislav Grof. [dokument]. Režie Igor Chaun. 1994. Délka 77 min. [online]. [Cit. 2016-03-01]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=Z3Gik15fEms>

<sup>126</sup> S. GROF, CH. *Nesnadné hledání vlastního já: růst osobnosti pomocí transformační krize*, s. 26.

společnosti.<sup>127</sup> Ovšem čím více prohluboval své znalosti o psychoanalýze, tím více si začal uvědomovat praktické limitace této teorie.<sup>128</sup>

Stanislav Grof se stal spoluzakladatelem Výzkumného ústavu psychiatrického.<sup>129</sup> Zde pracoval s docentem Roubíčkem, který byl jeho preceptorem. Tehdy obdržel docent Roubíček pro experimentální účely balíček LSD od společnosti Sandoz Pharmaceutical Laboratories z Basileje,<sup>130</sup> Stanislav Grof se účastnil experimentu, přičemž si z této zkušenosti, požití LSD, odnesl tak hluboký mystický zážitek, že se rozhodl věnovat celý svůj život zkoumání změněným stavů vědomí.<sup>131</sup> Tak se tedy od roku 1956 začal věnovat výzkumu psychoterapeutického využití LSD.<sup>132</sup> V roce 1960 získal Stanislav Grof atestaci z psychiatrie, a v roce 1965 obhájil svou kandidátskou práci na téma *Užití LSD v klinické praxi*.<sup>133</sup> Od té doby se aktivně podílel na přednáškách, které se zaměřovaly na psychoterapeutický směr, a společně s Milanem Hausnerem (1929 – 2000) předkládal své nové názory na léčbu psychických poruch, se kterými si tehdejší dostupná terapie nevěděla rady. V 60. letech 20. století patřilo Československo k význačným centrům pro výzkum halucinogenních látek.<sup>134</sup>

V březnu v roce 1967 odcestoval Stanislav Grof do Spojených států amerických, kde pokračoval ve svém výzkumu jako *Experimental and Research Fellow*, tedy jako experimentální a výzkumný pracovník. Do USA byl pozván prof. Joel Elkesem, přednostou Henry Phipps Clinic university Johna Hopkinse v Baltimoru. Zde se stal součástí týmu Maryland Psychiatric Research Center, který se zabýval rozsáhlými klinickými výzkumy terapeutických účinků psychedelických látek.<sup>135</sup> Tam započala jeho cesta, jež se zabývala vědeckým bádáním zkoumajícím nové cesty

---

<sup>127</sup> Tamtéž, s. 26.

<sup>128</sup> GEN: Stanislav Grof. [dokument]. Režie Igor Chaun. 1994. Délka 77 min. [online]. [Cit. 2016-03-01]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=Z3Gik15fEms>

<sup>129</sup> S. *Nové perspektivy v psychiatrii a psychologii: pozorování z moderního výzkumu vědomí*, s. 229.

<sup>130</sup> GEN: Stanislav Grof. [dokument]. Režie Igor Chaun. 1994. Délka 77 min. [online]. [Cit. 2016-03-01]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=Z3Gik15fEms>

<sup>131</sup> GROF, S. *Psychologie budoucnosti: poznatky a poučení z moderního výzkumu vědomí*, s. 11.

<sup>132</sup> PLHÁKOVÁ, A. *Dějiny psychologie*, s. 252.

<sup>133</sup> VOJTĚCHOVSKÝ, M. *LAUDATIO u příležitosti udělení Ceny Nadace Dagmar a Václava Havlových VIZE 97 Stanislavu Grofovi*. [online]. [Cit. 2016-01-15]. Dostupné z: <http://www.vize.cz/download/laureat-Stanislav-Grof-cz-laudatio.pdf>

<sup>134</sup> Tamtéž

<sup>135</sup> GROF, S. *Nové perspektivy v psychiatrii a psychologii: pozorování z moderního výzkumu vědomí*, s. 229.

objevování hlubin lidského nevědomí.<sup>136</sup> V roce 1968, po politickém převratu v Československé socialistické republice, se Stanislav Grof rozhodl nevrátit se zpět do své vlasti.<sup>137</sup> Následně mu byla v roce 1969 nabídnuta pozice vedoucího psychiatrického výzkumu a také pozice profesora psychiatrie na univerzitě Johna Hopkinse.<sup>138</sup> Zde vedl více než pět let výzkumný projekt, který se zabýval terapeutickým užitím psychedelických látek.<sup>139</sup> Ovšem v roce 1972 vešel v platnost všeobecný zákaz práce s psychoaktivními látkami, a tak se Stanislav Grof přesouvá do ústavu ESALEN v Big Sur v Kalifornii<sup>140</sup>, kde se stává důležitým členem mezioborového týmu intelektuálních vědeckých pracovníků, kteří formulují základy nového oboru, humanitní psychologii. Má zde také možnost shrnout své dosavadní poznatky, a tak vydává své první dílo.<sup>141</sup> Zároveň se během svého pobytu v Kalifornii seznamuje se svou budoucí manželkou Christinou Grof, s níž vypracoval techniku holotropního dýchání, která umožňuje navozovat mimořádné stavy vědomí bez použití drog.<sup>142</sup> „Tato metoda aktivního autoterapeutického změněného stavu vědomí umožňuje dostat se bez použití drog do oblastí nevědomí, opětovně prožít jeho obsahy, což může mít v případě potlačených traumat uvolňující, úlevný a ozdravný efekt. A dále umožňuje přesah do transcendentních oblastí lidské psychiky.“<sup>143</sup>

Jako psychoterapeut hledá Stanislav Grof, „ve snaze překonat v té době vládnoucí behaviorismus a úzce biologický freudismus, hlubší psychologické souvislosti procesu růstu a zrání lidské osobnosti.“<sup>144</sup> A tak společně s již zmíněnými Abrahamem Maslowem a Anthony Sutichem dochází k závěru, že chybí velice důležitý prvek, kterým je duchovní rozměr lidské psychiky. Tak dochází ke vzniku transpersonální psychologie, kterou Stanislav Grof obohacuje o svou teoretickou práci a

---

<sup>136</sup> VOJTĚCHOVSKÝ, M. *LAUDATIO u příležitosti udělení Ceny Nadace Dagmar a Václava Havlových VIZE 97 Stanislavu Grofovi*. [online]. [Cit. 2016-01-15]. Dostupné z:

<http://www.vize.cz/download/laureat-Stanislav-Grof-cz-laudatio.pdf>

<sup>137</sup> *GEN: Stanislav Grof*. [dokument]. Režie Igor Chaun. 1994. Délka 77 min. [online]. [Cit. 2016-03-01]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=Z3Gik15fEms>

<sup>138</sup> , S. *Nové perspektivy v psychiatrii a psychologii: pozorování z moderního výzkumu vědomí*, s. 229.

<sup>139</sup> VOJTĚCHOVSKÝ, M. *LAUDATIO u příležitosti udělení Ceny Nadace Dagmar a Václava Havlových VIZE 97 Stanislavu Grofovi*. [online]. [Cit. 2016-01-15]. Dostupné z:

<http://www.vize.cz/download/laureat-Stanislav-Grof-cz-laudatio.pdf>

<sup>140</sup> PLHÁKOVÁ, A. *Dějiny psychologie*, s. 252.

<sup>141</sup> Grof, nové perspektivy, s. 229.

<sup>142</sup> *GEN: Stanislav Grof*. [dokument]. Režie Igor Chaun. 1994. Délka 77 min. [online]. [Cit. 2016-03-01]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=Z3Gik15fEms>

<sup>143</sup> GROF, S. *Nové perspektivy v psychiatrii a psychologii: pozorování z moderního výzkumu vědomí*, s. 229.

<sup>144</sup> Tamtéž, s. 230.

o praktické terapeutické výsledky. Tím nejen, že transpersonální psychologii rozvinul, ale také díky ustanovení této moderní oblasti dochází k posunu náhledu na lidskou psychiku.<sup>145</sup>

V roce 1968 Stanislav Grof založil Společnost pro transpersonální psychologii (Association for Transpersonal Psychology, ATP), jež se v roce 1977 přetváří na Mezinárodní transpersonální společnost (International Transpersonal Association, ITA), přičemž jejím prezidentem byl jmenován právě Stanislav Grof.<sup>146</sup> V roce 1992 se v Praze konala konference společnosti ITE.<sup>147</sup>

Sám Stanislav Grof se přiznává, že dříve, zhruba před padesáti lety, věřil, že svět má jen materiální podstatu, protože byl ateista. Měl tradiční medicínské vzdělání, svět byl podle něj deterministický a představa hlubšího významu pro něj neexistovala. Dnes, v důsledku hlubokých zážitků v mimořádných stavech vědomí, má jinou představu o světě, karmě, reinkarnaci a vůbec o všem, co je podloženo hlubokými zážitky, a ne pouhými výsledky spekulace. Sám se proto považuje za příklad toho, jak se z ateisty stát člověkem, který má v podstatě spirituální logické založení, a jak je možné, že se něco takového může stát v důsledku klinické laboratorní vědecké práce.<sup>148</sup> V současné době Stanislav Grof vlastní soukromý institut v Mill Valley u San Franciska, kde se věnuje především výuce a výcviku holotropního dýchání a transpersonální psychoterapie.<sup>149</sup>

### 3.1. Výzkum LSD

Zážitek, který způsobilo požití LSD, považuje Stanislav Grof, za nejvýznamnější událost, která se mu v životě přihodila.<sup>150</sup> O tomto zážitku se vyjadřuje následovně: „přestože trval pouhých pár hodin – a jeho klíčová část dokonce jen asi deset minut – byl jsem jím profesionálně přesměrován na cestu úplně jinou, než pro jakou jsem byl

---

<sup>145</sup> Tamtéž, s. 230.

<sup>146</sup> VOJTĚCHOVSKÝ, M. *LAUDATIO u příležitosti udělení Ceny Nadace Dagmar a Václava Havlových VIZE 97 Stanislavu Grofovi*. [online]. [Cit. 2016-01-15]. Dostupné z: <http://www.vize.cz/download/laureat-Stanislav-Grof-cz-laudatio.pdf>

<sup>147</sup> Tamtéž

<sup>148</sup> *GEN: Stanislav Grof*. [dokument]. Režie Igor Chaun. 1994. Délka 77 min. [online]. [Cit. 2016-03-01]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=Z3Gik15fEms>

<sup>149</sup> KRATOCHVÍL, S. *Základy psychoterapie*, s. 101.

<sup>150</sup> GROF, S. *Když se nemožné stane: dobrodružství za hranicemi běžného vědomí*, s. 22.

školen a připravován.“<sup>151</sup> Tento zážitek ve Stanislavu Grofovi vzbudil pocit hluboké proměny a jakéhosi duševního probuzení.<sup>152</sup> Zároveň tento zážitek hluboce ovlivnil jeho osobní i profesionální život a inspiroval ho k celoživotnímu závazku zkoumat vědomí.<sup>153</sup>

Od poloviny 50. let 20. století probíhal na psychiatrickém oddělení Lékařské fakulty Karlovy univerzity v Praze výzkum Mellarilu.<sup>154</sup> Jedná se o jeden z prvních farmaceutických léků na uklidnění a vyráběla ho farmaceutická laboratoř Sandoz ve švýcarské Basileji. Profesor Stanislava Grof a doc. Jiří Roubíček udržovali s laboratoří Sandoz pracovní vztahy. V rámci těchto pracovních vztahů se jim do rukou dostala zásilka diethylamidu kyseliny lysegové neboli LDS-25.<sup>155</sup>

LSD je látka s pozoruhodnými psychoaktivními vlastnostmi, kterou objevil v dubnu 1943 v basilejské farmaceutické laboratoři švýcarský hlavní chemik Dr. Albert Hofmann<sup>156</sup> (1906 – 2008). Objevil ji tak, že se jí sám náhodně přiotrávil, když ji syntetizoval. Poté uvedl, že „byl nucen přerušit práci uprostřed odpoledne, protože se ho zmocnil podivný neklid a závratě. Vzápětí upadl do stavu jakéhosi snění vyznačujícího se proudem fantaskních výjevů a kaleidoskopického sledu barevných obrazců trvajících asi dvě hodiny.“<sup>157</sup> Po pokusu, který Albert Hofmann provedl za pomoci svého asistenta, se rozhodl informovat o svém objevu svého nadřízeného Dr. Arthura Stolla. Jeho syn Werner Stoll projevil o tento výzkum velký zájem a dále ho rozpracoval. Došel k závěru, že i malá, téměř nepatrná dávka této drogy je schopná vyvolat u pokusných osob hluboké změny vědomí po dobu 6 – 10 hodin. Firma Sandoz poté dala vyrobit vzorky látky LSD, aby je mohli rozeslat mezi badatele z celého světa, přičemž žádali o zpětnou reakci – informaci o jeho účincích. Záměrem firmy Sandoz bylo zjistit, zda by droga mohla být používána v psychiatrii.<sup>158</sup> „Výzkum Dr. Stolla naznačil, že existují určité podobnosti mezi LSD prožitky a symptomatologií spontánních psychóz. Proto se zdálo, že výzkum těchto jakýchsi experimentálních psychóz může pomoci nahlédnout do příčin spontánních psychotických stavů, obzvláště schizofrenie –

---

<sup>151</sup> Tamtéž, s. 22.

<sup>152</sup> Tamtéž, s. 22.

<sup>153</sup> GROF, S. *Kosmická hra*, s. 12.

<sup>154</sup> Mellaril nebo také thioridazil je antipsychotikum, které způsobuje přeměnu chemických látek v mozku. Používá se k léčbě schizofrenie.

<sup>155</sup> GROF, S. *Když se nemožné stane: dobrodružství za hranicemi běžného vědomí.*, s. 22.

<sup>156</sup> GROF, S. *Psychologie budoucnosti: poznatky a poučení z moderního výzkumu vědomí*, s. 11.

<sup>157</sup> GROF, S. *Když se nemožné stane: dobrodružství za hranicemi běžného vědomí.*, s. 22.

<sup>158</sup> Tamtéž, s. 23 – 24.

nejzáhadnější psychiatrické poruchy“<sup>159</sup> K balíčkům s látkou LSD byl přiložen průvodní dopis, o kterém se Stanislav Grof vyjadřuje jako o krátkém sdělení, které mu hluboce změnilo jeho osobní i profesionální život, jelikož v dopise byla vyjádřena myšlenka, že by se mohlo jednat o látku, která by mohla být použita jako revoluční a nekonvenční prostředek pro odborníky, kteří se zabývají duševním zdravím, nebo pro ty, kteří pracují s psychotickými pacienty.<sup>160</sup>

Stanislav Grof, jak již bylo řečeno v předešlé kapitole, se s drogou LSD seznámil v roce 1956, pár měsíců po absolvování Lékařské fakulty Univerzity Karlovy v Praze, v tehdejší Československu.<sup>161</sup> Bylo to na začátku jeho profesionální dráhy psychiatra, když se na psychiatrické klinice téže fakulty dobrovolně přihlásil jako experimentátor k pokusu s LSD.<sup>162</sup> Stanislav Grof své první seznámení s látkou LSD popisuje následovně: „Účinky LSD jsem začal cítit asi 45 minut po jeho pozření. Nejdříve se mě zmocnil určitý neklid, závrať a nevolnost. Tyto příznaky posléze odezněly a nahradil je úžasný sled neuvěřitelně barevných abstraktních a geometrických vizí střídajících se v rychlých kaleidoskopických sekvencích. Některé z nich připomínaly nádherné barevné okenní vitráže středověkých gotických katedrál, jiné zase arabesky muslimských mešit... Jak sezení plynulo dál, prožitkově jsem prošel a posunul se za hranici této říše překrásných estetických extází a dospěl k setkání a ke konfrontaci s nevědomou částí psýché. Je skoro nemožné najít vhodná slova k popisu opojného víru emocí, vizí a osvětlujících vhledů do mého života.“<sup>163</sup> Po požití LSD zaznamenal Stanislav Grof hluboký zážitek vesmírného vědomí. V té době si ale neuvědomoval, že šlo o autentický mystický zážitek. Cítil ale, že tento zážitek na něj měl ohromný emoční vliv, z něhož se vyvinul zájem o výzkum těchto stavů vědomí. Až později si byl schopen uvědomit, že se jedná o autentické zážitky.<sup>164</sup> Na základě tohoto prožitku se Stanislav Grof rozhodl zasvětit svůj život výzkumu změněných stavů vědomí.<sup>165</sup>

V průběhu svého výzkumu si uvědomil, že LSD funguje jako katalyzátor, že se tedy nejedná o LSD zážitek, ale o zážitek hlubší úrovně naší vlastní psýché. Látka LSD jen zvýší energetickou hladinu psýché, tedy ty procesy, které jsou za normálních okolností na hlubší úrovni, se stávají vědomými. Když se v tomto procesu pokračovalo,

---

<sup>159</sup> Tamtéž, s. 24.

<sup>160</sup> Tamtéž, s. 24.

<sup>161</sup> GROF, S. *Kosmická hra*, s. 12.

<sup>162</sup> GROF, S. *Psychologie budoucnosti: poznatky a poučení z moderního výzkumu vědomí*, s. 11.

<sup>163</sup> GROF, S. *Když se nemožné stane: dobrodružství za hranicemi běžného vědomí*, s. 26.

<sup>164</sup> PROCHÁZKA, P. O revoluci vědomí. *Regenerace: časopis pro zdravý životní styl*. 1993-, 2002/02.

<sup>165</sup> GROF, S. *Když se nemožné stane: dobrodružství za hranicemi běžného vědomí*, s. 28.



tak se na témže kontinuu začaly objevovat zážitky znovuzrození, smrti, sjednocení s vesmírem, archetypální postavy, jak je popsala psychoanalytická psychologie Carla Gustava Junga, atd.<sup>166</sup> Práce s psychedeliky ho také přesvědčila o tom, že pokud jsou podávána odborníkem a ve správném množství, pak mohou být pro psychiatrii a psychologii velmi důležité. Jelikož místo toho, aby vyvolávala typické stavy při požití drogy, tak spíše fungují jako prostředky, jejichž požití podporuje nevědomé stavy.<sup>167</sup>

V raných fázích výzkumu LSD se Stanislav Grof setkal s celou řadou zážitků, které měly spirituální mystický charakter, například znovuzrození, reinkarnace atd. Bylo ovšem podezření, že by tyto zážitky mohly být artefakty interakce mezi lidským mozkem a silnou chemickou látkou LSD. Ovšem v průběhu svých výzkumů si začal uvědomovat, že se jedná o stejné fenomény, které jsou v celé řadě jiných okolností vyvolány metodami, jež chemický podklad nevyužívají. Jedná se například o šamanské praktiky, praktiky domorodých kmenů, jako je například bubnování, tanec, hladovka, pobyt na poušti, pobyt v jeskyni atd.<sup>168</sup>

Ve Spojených státech amerických, stejně jako v Československu, se výrazně zhoršily legální podmínky pro použití psychedelických látek. To vedlo Stanislava Grofa a jeho manželku Christinu Grof k hledání nefarmakologického způsobu, díky kterému by mohli pokračovat ve svém výzkumu nevědomí. Inspirovali se ve starodávných praktikách Východu.<sup>169</sup> A tak se dalším významným krokem stává moment, kdy Stanislav Grof společně se svou manželkou Christinou Grof vyvíjí metodu, která není založena na farmakologické bázi, metodou nazvanou: holotropní dýchání. Holotropní dýchání využívá zrychlené dýchání, hudbu a určitou práci s tělem. Tímto způsobem je možné vyvolat celé spektrum zážitků, které bylo dříve viditelné při požití LSD.<sup>170</sup>

Za svou práci byl Stanislav Grof oceněn 5. října 2007 cenou VIZE 97. Zároveň při příležitosti udělování Ceny VIZE 97<sup>171</sup> vyšla jeho kniha s názvem *Nové perspektivy*

---

<sup>166</sup> PROCHÁZKA, P. O revoluci vědomí. *Regenerace: časopis pro zdravý životní styl*. 1993-, 2002/02.

<sup>167</sup> GROF, S. *Dobrodružství sebeobjevování*, s. 5.

<sup>168</sup> PROCHÁZKA, P. O revoluci vědomí. *Regenerace: časopis pro zdravý životní styl*. 1993-, 2002/02.

<sup>169</sup> VOJTĚCHOVSKÝ, M. *LAUDATIO u příležitosti udělení Ceny Nadace Dagmar a Václava Havlových VIZE 97 Stanislavu Grofovi*. [online]. [Cit. 2016-01-15]. Dostupné z: <http://www.vize.cz/download/laureat-Stanislav-Grof-cz-laudatio.pdf>

<sup>170</sup> PROCHÁZKA, P. O revoluci vědomí. *Regenerace: časopis pro zdravý životní styl*. 1993-, 2002/02.

<sup>171</sup> Nadace Darmag a Václava Havlových VIZE 97 vznikla spojením dvou nadací manželů Havlových. Nadace Václava a Olgy Havlových se sloučila s Nadací Vize 97 Dagmar Havlové. Nadaci Vize 97 založila Dagmar Havlová, v roce 1998. (PRÁTOVÁ, R. *Dvě nadace manželů Havlových se sloučily v jednu*. [online]. [Cit. 2016-01-15]. Dostupné z: <http://archiv.radio.cz/news/CZ/1998/19.07.html>)

v *psychiatrii a psychologii: pozorování z moderního výzkumu vědomí* (2007). Kniha se skládá z deseti kapitol, které mapují práci Stanislava Grofa od počátků. V první kapitole nalezneme především důležité události, které podpořily vznik transpersonální psychologie. Druhá kapitola shrnuje zkušenosti Stanislava Grofa, jež se týkají povahy lidské psyché ve zdraví a nemoci. V této kapitole také Stanislav Grof vyzývá k revizi našeho současného chápání vědomí a lidské psychiky.<sup>172</sup> Další kapitola se zabývá holotropním dýcháním a na ni dále navazují kapitoly, jež se věnují interpretaci mimořádných stavů vědomí.<sup>173</sup> Tyto kapitoly jsou doplněny obrázkovou ilustrací. Součástí knihy je také životopis Stanislava Grofa.

Dále převzal Stanislav Grof v roce 2010 cenu Toma Vernyho za stěžejní přínos k rozvoji prenatální a perinatální psychologie.<sup>174</sup>

## 3.2. Tvorba Stanislava Grofa

V této podkapitole se pokusím představit jednotlivá díla Stanislava Grofa. Seznámení se s knihami Stanislava Grofa považuji za důležité pro vytvoření představy o jeho činnosti, zájmech, výzkumu a celkové práci.

Od roku 1972 začíná Stanislav Grof zveřejňovat své poznatky.<sup>175</sup> Shodou okolností v tutéž dobu dostává nabídku od dvanácti nakladatelství.<sup>176</sup> První vydaná

---

Nadace manželů Dagmar a Václava Havlových se zabývá mnoha činnostmi a zájmy. Hlavní zájem je směřován především na sféru kultury a na pomoc ve zdravotnické oblasti. Také podporuje projekty, které se zabývají lidskými právy doma i ve světě. A v neposlední řadě, soustředí svou pozornost na aktuální potřeby společnosti. (PRÁTOVÁ, R. *Dvě nadace manželů Havlových se sloučily v jednu*. [online]. [Cit. 2016-01-15]. Dostupné z: <http://archiv.radio.cz/news/CZ/1998/19.07.html>)

„Činnost Nadace má svůj hluboký smysl, protože podpora toho, co se zhodnotí teprve časem, co má rys průkopnictví a vizionářství, je společností často vnímáno jako něco zatím nedůležitého a okrajového, jako něco, co má ještě čas a není třeba se tím zabývat. Nadace se snaží této krátkozrakosti svými projekty čelit a napravovat ji.“ (PRÁTOVÁ, R. *Dvě nadace manželů Havlových se sloučily v jednu*. [online]. [Cit. 2016-01-15]. Dostupné z: <http://archiv.radio.cz/news/CZ/1998/19.07.html>)

Od roku 1999 uděluje Nadace Dagmar a Václava Havlových VIZE 97 mezinárodní cenu významnému mysliteli, který svou prací přesahuje tradiční rámec vědeckého poznání. Mysliteli, který přispívá k chápání vědy, jakožto celkové součásti obecné kultury a originálním způsobem se zabývá otázkami po poznání, bytí a lidské existenci. (VOJTĚCHOVSKÝ, M. *LAUDATIO u příležitosti udělení Ceny Nadace Dagmar a Václava Havlových VIZE 97 Stanislavu Grofovi*. [online]. [Cit. 2016-01-15]. Dostupné z: <http://www.vize.cz/download/laureat-Stanislav-Grof-cz-laudatio.pdf>)

<sup>172</sup> GROF, S. *Nové perspektivy v psychiatrii a psychologii: pozorování z moderního výzkumu vědomí*, s. 31.

<sup>173</sup> Tamtéž, s. 31.

<sup>174</sup> *Stanislav Grof*. [online]. [Cit. 2016-01-15]. Dostupné z: <http://stanislavgrof.cz/cs/clanky/9-stanislav-grof>

kniha nese název *Oblasti lidského nevědomí* a byla vydána nakladatelstvím Viking press.<sup>177</sup> Stanislav Grof ve svých knihách seznamuje čtenáře s přírodovědnými, filozofickými a psychologickými možnostmi transpersonální psychologie. Klade důraz na překonání „propastné mezery mezi současnou psychologií a psychiatrií a velkými starými nebo východními duchovními tradicemi, jako jsou různé formy jógy, kašmírský shaivismus, tibetská vajrayana, taoismus, zenový buddhismus, sufismus, kabala nebo alchymie“<sup>178</sup>, a to z toho důvodu, že jejich znalosti o lidské psyché a vědomí nebyly západní vědou přijatelným způsobem zpracovány. „Své zkušenosti z vlastních experienciálních zážitků, dále u stovek klientů z řady zdravých dobrovolníků, profesionálů, somaticky nemocných a pacientů s duševními poruchami s více než 4000 exkurzemi do nevědomí, shrnul do stovky časopiseckých sdělení a publikoval v řadě monografií, z nichž osm bylo přeloženo do češtiny.“<sup>179</sup> Mezi další, v této práci, dosud nezmíněné knihy Stanislava Grofa patří:

---

<sup>175</sup> GROF, S. *Nové perspektivy v psychiatrii a psychologii: pozorování z moderního výzkumu vědomí*, s. 292.

<sup>176</sup> Nadace Darmag a Václava Havlových VIZE 97 vznikla spojením dvou nadací manželů Havlových. Nadace Václava a Olgy Havlových se sloučila s Nadací Vize 97 Dagmar Havlové. Nadaci Vize 97 založila Dagmar Havlová, v roce 1998. (PRÁTOVÁ, R. *Dvě nadace manželů Havlových se sloučily v jednu*. [online]. [Cit. 2016-01-15]. Dostupné z: <http://archiv.radio.cz/news/CZ/1998/19.07.html>) Nadace manželů Dagmar a Václava Havlových se zabývá mnoha činnostmi a zájmy. Hlavní zájem je směřován především na sféru kultury a na pomoc ve zdravotnické oblasti. Také podporuje projekty, které se zabývají lidskými právy doma i ve světě. A v neposlední řadě, soustředí svou pozornost na aktuální potřeby společnosti. (PRÁTOVÁ, R. *Dvě nadace manželů Havlových se sloučily v jednu*. [online]. [Cit. 2016-01-15]. Dostupné z: <http://archiv.radio.cz/news/CZ/1998/19.07.html>)

„Činnost Nadace má svůj hluboký smysl, protože podpora toho, co se zhodnotí teprve časem, co má rys průkopnictví a vizionářství, je společností často vnímáno jako něco zatím nedůležitého a okrajového, jako něco, co má ještě čas a není třeba se tím zabývat. Nadace se snaží této krátkozrakosti svými projekty čelit a napravovat ji.“ (PRÁTOVÁ, R. *Dvě nadace manželů Havlových se sloučily v jednu*. [online]. [Cit. 2016-01-15]. Dostupné z: <http://archiv.radio.cz/news/CZ/1998/19.07.html>)

Od roku 1999 uděluje Nadace Dagmar a Václava Havlových VIZE 97 mezinárodní cenu významnému mysliteli, který svou prací přesahuje tradiční rámec vědeckého poznání. Mysliteli, který přispívá k chápání vědy, jakožto celkové součásti obecné kultury a originálním způsobem se zabývá otázkami po poznání, bytí a lidské existenci. (VOJTĚCHOVSKÝ, M. *LAUDATIO u příležitosti udělení Ceny Nadace Dagmar a Václava Havlových VIZE 97 Stanislavu Grofovi*. [online]. [Cit. 2016-01-15]. Dostupné z: <http://www.vize.cz/download/laureat-Stanislav-Grof-cz-laudatio.pdf>)

<sup>177</sup> GROF, S. *Nové perspektivy v psychiatrii a psychologii: pozorování z moderního výzkumu vědomí*, s. 292.

<sup>178</sup> GROF, S. *Nové perspektivy v psychiatrii a psychologii: pozorování z moderního výzkumu vědomí*, s. 252.

<sup>179</sup> VOJTĚCHOVSKÝ, M. *LAUDATIO u příležitosti udělení Ceny Nadace Dagmar a Václava Havlových VIZE 97 Stanislavu Grofovi*. [online]. [Cit. 2016-01-15]. Dostupné z: <http://www.vize.cz/download/laureat-Stanislav-Grof-cz-laudatio.pdf>

*LSD Psychotherapy* (1980). Kniha byla vydána v době, kdy psychedelický výzkum prakticky neexistoval. Z legislativních důvodů bylo používání drog k účelu vědeckého výzkumu, zakázáno.<sup>180</sup> Stanislav Grof v úvodu knihy upozorňuje, že informace týkající se psychedelických látek, obsažené v odborných knihách a časopisech, jsou nejenom špatně dostupné, ale také většina z nich nemá přímý praktický význam. Zatímco literatura, která má přímý vliv, je ale zkreslená. Jedna strana odporovala druhé, například byly zdůrazněny výhody psychedelického užívání drog, ovšem již nebylo zmíněno nebezpečí. Ostatní literatura podléhala protidrogové propagandě.<sup>181</sup>

Stanislav Grof považuje za důležité, aby byla veřejnost, především ale experimentátoři a jejich příbuzní a přátelé, seznámeni se všemi aspekty psychedelického používání drogy LSD.<sup>182</sup> Je podle něj důležité, aby byly vyjasněny spory a zmatky, které se ohledně LSD objevují. A to s ohledem na možné pokračování výzkumu LSD do budoucna, či na jeho uzavření jakožto fascinující kapitoly v historii psychiatrie.

Účinnost a bezpečnost psychedelických látek byla testována v průběhu staletí a dokonce tisíciletí. Mnohé kultury v celé historii lidstva je úspěšně používaly v souvislosti se šamanskými praktikami, léčivými obřady a náboženskými rituály. Mnohá pozorování z psychedelického výzkumu mají velmi zásadní význam a jsou tak revoluční povahy, že by neměla být ignorována žádným vědcem, který se zabývá lidskou myslí. Teoretický význam údajů z psychedelického výzkumu sahá daleko za hranice psychiatrie a psychologie.<sup>183</sup>

Tato kniha popisuje nejhlubší dynamiku a vnější oblast lidské psychiky, která se projevuje v mimořádných stavech vědomí. Tyto zkušenosti a postřehy, které jsou zde popsány, mají mít dalekosáhlé důsledky pro naše chápání vědomí, lidské přirozenosti a povahu reality.<sup>184</sup>

*Za hranice mozku: narození, smrt, transcendence* (1985). Stanislav Grof se ve svém díle snaží o shrnutí poznatků, které nasbíral za dobu své třicetileté praxe. Jedná se o poznatky získané především z výzkumu mimořádných stavů vědomí, které byly vyvolány psychedelickými drogami, zejména drogou LSD, nebo za pomoci nechemické metody, jíž je holotropní dýchání.<sup>185</sup>

---

<sup>180</sup> GROF, S. *LSD psychotherapy*, s. 9.

<sup>181</sup> Tamtéž, s. 9.

<sup>182</sup> Tamtéž, s. 9.

<sup>183</sup> Tamtéž, s. 10 – 11.

<sup>184</sup> Tamtéž, s. 10 – 11.

<sup>185</sup> GROF, S. *Za hranice mozku: Narození, smrt, transcendence*, s. 5.

*Dobrodružství sebeobjevování (1988)*. Jak tvrdí Stanislav Grof v úvodu této knihy „chtěl bych, aby tato kniha byla snadným průvodcem pro sebezkoumání i pro účinnou psychoterapii, nechci ji tedy zatěžovat zdlouhavými odbočkami do přílehlých oblastí, kterými by bylo možno určitá tvrzení ospravedlnit nebo zvýšit jejich věrohodnost. Nejvyšším důkazem pro čtenáře bude osobní zkušenost.“<sup>186</sup>

Knihy je rozdělena do dvou částí. První část se nazývá *Dimenze vědomí: nový model lidské psyché*. Tato část knihy se zabývá zmapováním lidské psychiky, která byla provedena v průběhu praxe Stanislava Grofa s psychedelickými látkami. Nalezneme zde základní typy prožitků, které jsou zpřístupněny každé lidské bytosti za předpokladu, že vyvine určité úsilí po sebepoznání, k čemuž mu pomohou psychedelické látky či nefarmakologické techniky. Dále jsou zde zmíněny dvě roviny, které Stanislav Grof považuje za stěžejní při poznání vlastního já. Jedná se o perinatální rovinu, která klade důraz na zážitky zrození a smrti, a transpersonální rovinu, díky níž mohou být prožity zážitky s kteroukoli stránkou jevového světa a různými mystickými a archetypálními oblastmi. Druhá část knihy se nazývá *Nové perspektivy psychoterapie a výzkumu lidského nitra*. Zde jsou detailně popsány principy holotropní terapie.<sup>187</sup> Závěr knihy je „věnován diskusi o možnostech a cílech prožitkového sebezkoumání využívajícího léčivé a transformativní síly mimořádných stavů vědomí. Je tu popsáno, jak se tento proces emočního a psychosomatického uzdravování pojí s hnutím za plnější život a s hledáním odpovědí na základní ontologické a kosmologické otázky o bytí“<sup>188</sup> Kniha dále obsahuje dodatky, které se týkají psychedelické terapie. Funkcí dodatků je historicky a tematicky doplnit předchozí text.<sup>189</sup>

*The holotropic Mind (1992)*. Stanislav Grof knihu, jejíž český název zní: *Holotropní vědomí: Tři úrovně lidského vědomí formující naše života*, napsal ve spolupráci se spisovatelem Hal Zina Bennett (1936 – 2004). Jsou zde věcně popsána čtyři stádia, kterými prochází každý jedinec ve svém perinatálním stavu. Tato stádia nazývá jako a) amniotický vesmír, b) vyhnání z ráje a zážitek pekla, c) boj se smrtí a o znovuzrození, d) prožitek smrti a znovuzrození. Perinatální stav je jednou ze tří úrovní, které Stanislav Grof definoval. Další úrovně lidského vědomí nazývá jako biografické a

---

<sup>186</sup> GROF, S. *Dobrodružství sebeobjevování*, s. 8.

<sup>187</sup> Tamtéž, s. 8 – 9.

<sup>188</sup> GROF, S. *Dobrodružství sebeobjevování*, s. 9.

<sup>189</sup> Tamtéž, s. 9.

transpersonální. Kniha je doplněna skutečnými příběhy lidí, kteří navázali léčebné kontakty se svou minulostí.<sup>190</sup>

*Kosmická hra: zkoumání hranic lidského vědomí (1998)*. V této knize se Stanislav Grof snaží o rekapitulaci filozofických a spirituálních pohledů, které nasbíral za dobu své čtyřicetileté osobní a profesionální cesty. Cesty, která zahrnuje zkoumání nezmapovaných oblastí lidské psyché.<sup>191</sup> Díky tomuto zkoumání se objevily zážitky, které odhalily stránky a dimenze reality, jež jsou běžnému vnímání běžně skryté.<sup>192</sup>

Kniha se zabývá mnoha otázkami, které lze považovat za existenční a jimiž se lidstvo zabývá již od nepaměti. Například: „Jak vznikl náš vesmír? Je svět, ve kterém žijeme, pouhým produktem mechanických procesů probíhajících v neživé, nehybné a reaktivní hmotě? Lze vysvětlit hmotnou skutečnost pouze pomocí přírodních zákonů, nebo zahrnuje síly a principy vymykající se takovému popisu? Jak se máme vyrovnat s matoucími a děsivými dilematy, jako jsou konečnost času a prostoru proti věčnosti a nekonečnosti? Jaký je vztah mezi životem a hmotou, vědomím a mozkiem?“<sup>193</sup> atd.

*Revoluce vědomí: Transatlantický dialog (1999)*. Autory knihy jsou společně se Stanislavem Grofem, Ervin László a Peter Russell. Kniha je psána formou diskuze mezi třemi významnými průkopníky. Jedná se o odvážnou výměnu názorů, v níž tito myslitelé otevírají západnímu myšlení nové obzory. Diskuze začíná uvažováním nad možnostmi míru na světě, ovšem postupně přechází k úplně jinému tématu. Zájem je tedy směřován ke krizi a transformaci, k hodnotám a cílům a k tomu, jak porozumět sobě a druhým. Dále spekulují o možnostech nového světového názoru a o novém pohledu na vědu, umění, náboženství a spiritualitu.<sup>194</sup> Významnou část knihy tvoří rozmluvy na téma vědomí. Myslitelé se domnívají, že „stav našeho vědomí je klíčovou záležitostí, z níž vyplývá téměř všechno ostatní.“<sup>195</sup>

*Krise duchovního vývoje: když se osobní transformace promění v krizi (1999)*. Tuto knihu sestavil Stanislav Grof společně se svou ženou Christinou Grof. Kniha je rozdělena do čtyř částí, přičemž každá z nich obsahuje podkapitoly, které popsali různí autoři. Mimo hlavní autory Stanislava a Christinu Grof zde můžeme najít témata například od Roberta Assagioliho, Roberta Davida Lainga, Johna Weira Perryho, Lee

---

<sup>190</sup> GROF, S. *Holotropní vědomí: Tři úrovně lidského vědomí, formující naše životy*, s. 226.

<sup>191</sup> GROF, S. *Kosmická hra*, s. 5.

<sup>192</sup> Tamtéž, s. 13.

<sup>193</sup> Tamtéž, s. 12.

<sup>194</sup> GROF, S. LÁSZLÓ E. RUSSELL, P. *Revoluce vědomí: transatlantický dialog*, s. 5 – 6.

<sup>195</sup> Tamtéž, s. 6.

Sannella, Anne Armstrong, Keith Thompson, Rama Dasse, Paula Rebillota a dalších.

Hlavním tématem knihy je představa, že některé zážitky a neobvyklé stavy vědomí, které jsou v tradiční medicíně léčeny jako duševní choroby, jsou ve skutečnosti potíže osobní proměny a jsou krizí duchovního vývoje. V knize se můžeme seznámit s přesvědčením, že pokud jsou tyto stavy správně pochopeny a dále podporovány, pak mohou příznivě působit na jedince, který je prožívá.<sup>196</sup> „Pojem spirituální krize zahrnuje poznatky a objevy z mnoha disciplín včetně klinické a experimentální psychiatrie, moderního výzkumu vědomí, zážitkových terapií, odborných antropologických studií, parapsychologie, thanatologie, srovnávací religionistiky a mytologie.“<sup>197</sup> Podle Stanislava a Christiny Grofových výzkumy a pozorování ve výše uvedených oblastech dokazují, že psychospirituální krize mají kladný potenciál a neměly by být zaměňovány za duševní choroby.<sup>198</sup>

*Psychologie budoucnosti: Poznatky a poučení z moderního výzkumu vědomí (2000)*. Tato kniha byla napsána především pro širokou veřejnost, aby měla možnost co nejlépe pochopit principy transpersonální psychologie. Je to kniha, která se pokouší o logické systematizování myšlenek Stanislava Grofa, snaží se o celkový pohled ty na oblasti, které potřebují důkladné prozkoumání. A zároveň navrhuje směr, kterým by se změna měla odehrávat.<sup>199</sup>

*Lidské vědomí a tajemství smrti (2006)*. Kniha je věnována, jak je již parné z názvu, umírání a smrti. Tato poslední cesta, která čeká každého z nás, je zároveň tím, co ovlivňuje léčbu. Je to právě strach z umírání, který je životní chorobou lidstva, tvrdí Stanislav Grof.<sup>200</sup> Myšlenky, které se objevují v této knize, jsou založeny na dlouholetých zkušenostech autora, jež získal zkoumáním mimořádných stavů vědomí.

*Holotropní dýchání: nová cesta k sebeobjevování a léčení (2010)*. Autory knihy jsou manželé Stanislav a Christina Grofovi. V úvodu knihy stojí: „držíte v rukou knihu se vskutku vizionářským poselstvím, jež nabízí nový náhled na tematiku léčení, duševního zdraví i lidského potenciálu – a současně také vysoce účinné techniky, které k těmto přerodům vedou.“<sup>201</sup> Tato kniha se zabývá především praxí holotropního dýchání. Ale také v ní lze nalézt velmi rozšířenou kartografii lidské psyché. Knihu lze

---

<sup>196</sup> GROF, S., GROF, CH. *Krize duchovního vývoje: když se osobní transformace promění v krizi*, s. 8.

<sup>197</sup> Tamtéž, s. 8.

<sup>198</sup> Tamtéž, s. 8 – 9.

<sup>199</sup> GROF, S. *Psychologie budoucnosti: poznatky a poučení z moderního výzkumu vědomí*, s. 13.

<sup>200</sup> GROF, S. *Holotropní vědomí: Tři úrovně lidského vědomí, formující naše životy*, s. 9.

<sup>201</sup> GROF, S. GROF, CH. *Holotropní dýchání: nová cesta k sebeobjevování a léčení*, s. 13.

považovat za praktickou příručku, v níž autoři uvádějí pokyny k průběhu holotropního dýchání. Například jak pečovat o klienty, jak si poradit s problémy, které mohou nastat, jak začlenit prožité zážitky do běžného života atd.<sup>202</sup>

*Když se nemožné stane: Dobrodružství za hranicemi běžného vědomí (2012).* Dílo lze považovat za jakýsi výbor povídek. Povídky odkazují na události, které se odehrály během osobní i profesionální kariéry Stanislava Grofa a které významným způsobem přispěly k formování jeho myšlení.<sup>203</sup> Tyto události donutily Stanislava Grofa „zavrhnout skeptický a materialistický vědecký pohled na život a přijmout duchovní filozofie Dálného východu a mystické pojetí světa.“<sup>204</sup>

Kniha je rozdělena do sedmi částí. První část je věnována jevu, který Carl Gustav Jung pojmenoval synchronicita. Jedná se o jev velmi nepravděpodobné náhody. Druhá, třetí a čtvrtá část knihy je věnována historkám, které vyvrací tradiční vědecké chápání podstaty paměti.<sup>205</sup> Pátá část se zabývá odvětvím „jasnovidectví, psychometrie, prožitky astrálních říší, komunikace s odhmotněnými entitami a duchovními průvodci, setkání s archetypálními bytostmi, úkazy dokazující převahu mysli nad hmotou“<sup>206</sup> atd. Šestá část obsahuje historky, jejichž úkolem je zpochybnění nejzákladnějších předpokladů psychiatrie.<sup>207</sup> Poslední, sedmá část knihy se zaměřuje na „postoj tradičních vědců k poznatkům, které zažitá paradigmaty vyvracejí a k nimž dospěl výzkum vědomí a transpersonální psychologie.“<sup>208</sup>

*Nesnadné hledání vlastního já: Růst osobnosti pomocí transformační krize (1990).* Autory této knihy jsou opět manželé Grofovi. V úvodu autoři uvádí, že tato kniha je adresována lidem, kteří žijí ve stavu duchovní krize (podkapitola 4.1.2.) nebo se s ní alespoň setkali. A dále je určena pro jejich příbuzné a přátele, pro kněze a pro psychology a terapeuty, kteří se s touto krizí mohou setkat.<sup>209</sup> Kniha má sloužit jako příručka pro každého člověka, který prochází osobní transformací.<sup>210</sup>

Knihu tvoří tři hlavní části, přičemž každá část se zabývá jiným aspektem duchovní krize. V první části s názvem *Obtížné hledání vlastního já* je definován obsah

---

<sup>202</sup> Tamtéž, s. 13 – 14.

<sup>203</sup> GROF, S. *Když se nemožné stane: dobrodružství za hranicemi běžného vědomí*, s. 15.

<sup>204</sup> Tamtéž, s. 15.

<sup>205</sup> Tamtéž, s. 14.

<sup>206</sup> Tamtéž, s. 17.

<sup>207</sup> Tamtéž, s. 17.

<sup>208</sup> Tamtéž, s. 18.

<sup>209</sup> GROF, S. GROF, CH. *Nesnadné hledání vlastního já: růst osobnosti pomocí transformační krize*, s. 7.

<sup>210</sup> Tamtéž, s. 8.



duchovní krize. Jsou zde objasněna pojetí, která tvoří podstatu duchovní krize, jejich popis a také formy, kterými se projevuje. Tato část se skládá z pěti kapitol. První kapitola nese název *Co je duchovní krize?* Tato kapitola pojednává o prvcích, které vymezují krizi duchovní proměny. A také jsou zde vysvětleny projevy, které se na jednu stranu liší od duševní choroby a na druhé straně od stavů duchovního probuzení.<sup>211</sup> Druhá kapitola *Temná noc duše* popisuje záporné prožitky, k nimž během duchovní krize může dojít. Třetí kapitola *Setkání s Bohem* se zabývá kladným stavem ducha. Ve čtvrté kapitole *Různé druhy spirituální krize* je popsáno deset hlavním podob transformační krize. Pátá kapitola *Závislost jako spirituální krize* upozorňuje čtenáře na fakt, že i alkoholismus, drogová závislost a tomu podobné závislosti mohou být projevem a jistým druhem duchovní krize, která ukrývá stejné možnosti k prospěšnému vnitřnímu rozvoji jedince, stejně jako jiné formy transformačních krizí. Druhá část knihy nese název *Průvodce na cestu do duše* a obsahuje dvě kapitoly. Šestá kapitola *Duchovní zkušenosti z jiných dob a kultur* odkazuje na kultury, které se duchovními prožitky zabývaly pro jejich léčivou moc. Sedmá kapitola se jmenuje *Moderní mapy vědomí*. V této kapitole se autoři knihy pokusili o shrnutí výsledků moderního výzkumu vědomí. Třetí část knihy *Život ve dvou světech* obsahuje praktické rady pro osoby, jež procházejí psychospirituálním krizí. Třetí část zahrnuje čtyři kapitoly. Osmá kapitola *Strategie každodenního života* uvádí rady, jak se vypořádat s nesnázemi, které jsou spojeny se snahou zajistit rovnováhu. Devátá kapitola se nazývá *Rady a pokyny rodině a přátelům* a desátá kapitola *Kdo může pomoci a jak?* Závěr této části tvoří kapitola *Návrat domů*, v níž je nastíněno, jak žít po stavu duchovní krize. Součástí knihy je také epilóg *Duchovní probuzení a současná světová krize* a tři dodatky.<sup>212</sup>

---

<sup>211</sup> Tamtéž, s. 10.

<sup>212</sup> Tamtéž, s. 11.

## 4. Základy transpersonální psychologie

Transpersonální psychologie se zabývá transpersonálním<sup>213</sup>, transcendentním<sup>214</sup> nebo spirituálním hlediskem lidské zkušenosti. Tento směr psychologie se orientuje na některé předpoklady tradiční psychiatrie a psychologie, které se týkají duchovna a náboženství.<sup>215</sup> Spiritualitu přijímá transpersonální psychologie jako důležitý rozměr lidské psychiky a univerzálního řádu.<sup>216</sup> Transpersonální psychologie se snaží o znovuobjevení skrytého rozsahu lidského vědomí, a to zkoumáním transpersonální zkušenosti a transpersonálních stavů vědomí.<sup>217</sup> Hlavním zájmem studia tohoto transpersonálního směru jsou zážitky rozšířeného nebo zesíleného vědomí,<sup>218</sup> kterého lze dosáhnout například meditací, duchovními praktikami, psychospirituální krizí, ve stavech navozených psychedeliky, při zážitkové terapii nebo ve stavech klinické smrti.<sup>219</sup> Toto rozšířené vědomí se objevuje především ve formě mystické zkušenosti.<sup>220</sup> Například jako „zážitek smrti a znovuzrození, archetypální vize, komické jevy, zážitky mimotělní existence, mimosmyslové vnímání, zážitek božského světla, kosmické vědomí, mystické splynutí s jinými lidmi, přírodou a celým vesmírem, setkání s archetypálními bytostmi, cesty do mytologických říší, komické zkušenosti a mnohé další.“<sup>221</sup> Podle Stanislava Grofa je „společným jmenovatelem transpersonálních zkušeností, pocit rozšířeného vědomí za navyklé hranice já a za prostor a čas, to znamená, že tu jde o nekonvenční zážitky, v nichž je jakoby překročen rámec toho, co nazýváme objektivní realita, a to ve dvojím směru: ve směru empiricky chápaného zážitku já a ve směru empiricky chápaného časoprostoru.“<sup>222</sup>

---

<sup>213</sup> Stanislav Grof pojem transpersonální používá jako výraz pro překračování obvyklého způsobu vnímání a interpretace světa z pozice oddělného individua nebo tělesného ega. (GROF, S. *Nesnadné hledání vlastního já*, s. 46.)

<sup>214</sup> Transcendentní ve smyslu: nadskutečný, přesahující smyslové i rozumové možnosti, běžnou zkušenost, až za hranicemi poznání.

<sup>215</sup> GROF, S. *Nové perspektivy v psychiatrii a psychologii: pozorování z moderního výzkumu vědomí*, s. 11.

<sup>216</sup> VIDMAR, L. (ed.). *Na vlnách změn: přednášky z 12. mezinárodní transpersonální konference*, s. 9.

<sup>217</sup> PLHÁKOVÁ, A. *Učebnice obecné psychologie*, s. 51.

<sup>218</sup> Tamtéž, s. 51.

<sup>219</sup> VIDMAR, L. (ed.). *Na vlnách změn: přednášky z 12. mezinárodní transpersonální konference*, s. 9.

<sup>220</sup> KUČERA, D. *Moderní psychologie: hlavní obory a témata současné psychologické vědy*, s. 41.

<sup>221</sup> KUČERA, D. *Moderní psychologie: hlavní obory a témata současné psychologické vědy*, s. 9.

<sup>222</sup> HOSKOVEC, J. NAKONEČNÝ, M. SEDLÁKOVÁ, M. *Psychologie XX. století: některé významné směry a školy*, s. 182.

## 4.1. Holotropní stavy vědomí

Mimořádné stavy vědomí nebo také změněné stavy vědomí<sup>223</sup>, jsou schopny vyvolat stavy, při kterých je změněna kvalita vědomí. Pojem mimořádné stavy vědomí je používán převážně badateli, kteří tyto stavy studují. Kdežto pojmu změněné stavy vědomí dává přednost současná psychiatrie.<sup>224</sup> Je to z toho důvodu, že v současné době psychiatrie nedělá rozdíl mezi změnami vědomí, které nastaly v důsledku různých patologických procesů. Původ patologických změn vědomí můžeme vidět například v intoxikaci jedovatými látkami, poranění mozku, v infekci nebo v degenerativních procesech. Tato poškození se pak projevují jako blouznění nebo jako organická psychóza, při které jsou lidé dezorientovaní v čase i v prostoru, přičemž tuto psychózu často doprovází pocit, kdy lidé nevědí, kdo jsou.<sup>225</sup> Podle Stanislava Grofa tedy současná psychiatrie žije v domněnku, že pouze každodenní stav vědomí je normální a veškeré odchylky od tohoto normálního stavu jsou patologické narušení správného vnímání reality a nemají tak žádný pozitivní potenciál.<sup>226</sup>

Řadu různých prožitků, které se objevují při mimořádných stavech vědomí, lze rozčlenit do tří velkých kategorií. První je kategorie biologická, která se vztahuje k různým postnatálním traumatickým událostem. Druhá kategorie se především zabývá otázkami života a smrti, které jsou hluboce spojeny s biologickým traumatem. Třetí kategorie se zabývá prožitky, jež mohou být nazvány transpersonálními, protože sahají daleko za hranice lidské zkušenosti, a tak se vztahují ke kolektivnímu nevědomí Carla Gustava Junga.<sup>227</sup>

Podle Stanislava Grofa je ale pojem mimořádné stavy vědomí, pro účely diskuse příliš rozsáhlý. A je podle jeho názoru třeba vysvětlit, že se transpersonální psychologie zabývá pouze tou částí mimořádných stavů vědomí, která přináší klientům

---

<sup>223</sup> Změněné stavy vědomí: „Do našeho vědomí mohou za jistých okolností či u zvláště disponovaných jedinců vstupovat prožitky, vymykající se svými obsahy, intenzitou, významem či průběhem tomu, co je všeobecně považováno za běžné, normální, skutečné.“ Též se těmto stavům může říkat stavy vystupňovaného vědomí. Lze se s nimi setkat v patologii, náboženství, meditaci, pod vlivem drog nebo ve vrcholových zážitcích plně rozvinutých osobností. (Úvod do psychologie, Helus, s. 52.)

<sup>224</sup> nové perspektivy, s. 14.

<sup>225</sup> KUPKA, M. *Transpersonální psychologie. Techniky vyvolání změněných stavů vědomí. Holotropní dýchání.* [online]. [Cit. 2016-01-15]. Dostupné z: <http://pfyziolfup.upol.cz/castwiki/?p=3124>

<sup>226</sup> GROF, S. *Nové perspektivy v psychiatrii a psychologii: pozorování z moderního výzkumu vědomí*, s. 14.

<sup>227</sup> GROF, S. GROF, CH. *Nesnadné hledání vlastního já: růst osobnosti pomocí transformační krize*, s. 148.

léčivé, transformační, evoluční a heuristické možnosti. „Tyto mimořádné stavy vědomí, mezi které patří i prožitky při holotropním dýchání, na rozdíl od výše uvedených změn vědomí v důsledku patologických procesů, nejsou spojeny s narušením intelektuální funkce ani s amnézií na zážitky v mimořádném stavu vědomí.“<sup>228</sup>

Jak tedy již bylo řečeno v předešlé kapitole, předmětem transpersonální psychologie je rozšířené vědomí. Přičemž náplní transpersonální psychologie je studium jevů, které se ve všech kulturách objevují za hranicemi vědecko-empiricky definovaného času, prostoru a každodenního vědomí lidských bytostí.<sup>229</sup> Stanislav Grof se rozhodl dát těmto jevům souhrnný název – holotropní vědomí. Výraz holotropní vědomí doslova znamená *orientované směrem k celistvosti* nebo *pohybující se ve směru celistvosti*.<sup>230</sup> Název holotropní je odvozen z řeckého *holos*, což znamená celý a *trepein*, což znamená pohybující se směrem k něčemu. Význam tohoto pojmu „naznačuje, že ve svých běžných stavech vědomí nejsme ve skutečnosti celiství – jsme fragmentováni a ztotožňujeme se pouze s malým zlomkem toho, čím opravdu jsme.“<sup>231</sup>

Transpersonální psychologie se domnívá, že lidé západní společnosti jsou v kontaktu pouze s částí své podstaty. Běžný stav vědomí nám zprostředkovává jen část toho, kým skutečně jsme.<sup>232</sup> V holotropních stavech vědomí je možné překlenout „hranici tělesného ega a setkat se s širokým spektrem transpersonálních zážitků, které nám pomáhají znovu získat naši plnou identitu.“<sup>233</sup>

Holotropní stavy jsou charakterizovány speciální proměnou vědomí, jež se projevuje změnami vnímání ve smyslových oblastech, intenzivními a zpravidla mimořádnými emocemi a hlubokými změnami procesu myšlení. Holotropní stavy jsou obvykle doprovázeny skupinou silných psychosomatických projevů a neobvyklých projevů chování.<sup>234</sup> V průběhu holotropního stavu není překročena hranice vědomí, jako je tomu například u organických psychóz, ale dochází k jeho základní, velmi hluboké a kvalitativní změně. Podle názoru mnoha odborníků na tuto tematiku, je těžké vysvětlit tuto skutečnost lidem, kteří nemají zkušenost s holotropním stavem. Pro příklad je

---

<sup>228</sup> KUPKA, M. *Transpersonální psychologie. Techniky vyvolání změněných stavů vědomí. Holotropní dýchání*. [online]. [Cit. 2016-01-15]. Dostupné z: <http://pfyziolfup.upol.cz/castwiki/?p=3124>

<sup>229</sup> NAKONEČNÝ, M. *Obecná psychologie*, s. 620.

<sup>230</sup> GROF, S. *Kosmická hra*, s. 16.

<sup>231</sup> Tamtéž, s. 16.

<sup>232</sup> KUPKA, M. *Transpersonální psychologie. Techniky vyvolání změněných stavů vědomí. Holotropní dýchání*. [online]. [Cit. 2016-01-15]. Dostupné z: <http://pfyziolfup.upol.cz/castwiki/?p=3124>

<sup>233</sup> GROF, S. *Nové perspektivy v psychiatrii a psychologii: pozorování z moderního výzkumu vědomí*, s. 14.

<sup>234</sup> GROF, S. *Kosmická hra*, s. 16.

uváděna analogie s televizí. „První formou holotropního stavu, zážitek imanentního božství, kdy se jemně ale hluboce mění vnímání běžné reality a dostává nový rozměr, lze přirovnat ke změně černobílého obrazu na barevný. Druhá forma holotropního stavu, zážitek transcendentního božství, odhaluje nové prvky z jiné úrovně reality, archetypální bytosti a říše, které jsou v běžném stavu vědomí nedostupné. V analogii s televizí by se tyto zážitky daly přirovnat k objevu nových kanálů, o kterých jsme nevěděli, protože jsme byli přesvědčeni, že existuje jediný kanál, který sledujeme. Tato forma holotropního stavu tvoří zásadní zdroj kosmologií, mytologií a filozofií. Důležité je, že ačkoliv při holotropních stavech člověk intenzivně prožívá další rozměry existence, tak je stále schopen se orientovat v časoprostoru. Neztrácí kontakt se všední realitou, a tak prožívá současně dvě rozdílné reality.“<sup>235</sup>

Změny smyslového vnímání hrají velice důležitou roli a jsou charakteristickým prvkem holotropních stavů. „Necháme-li otevřené oči, obvykle zaznamenáme výrazné změny tvarů a barev ve svém okolí. Zavřeme-li je, mohou nás zaplavit obrazy z našeho vlastního osobního života i z kolektivního nevědomí.“<sup>236</sup> Součástí se také mohou stát různé vhledy do přírody, vesmíru nebo do mytologických oblastí, které může doprovázet rozsáhlá řada zážitků, do kterých jsou zapojeny další smysly. Například tyto vize mohou být doplněny o zvuky, tělesné vjemy, pachy a chutě.<sup>237</sup>

„Emoce spojené s holotropními stavy zabírají široké spektrum rozprostírající se daleko za hranice našich běžných zážitků, od pocitů extatického vytržení, nebeského blaha a míru přesahujícího veškeré chápání, až po epizody propastné hrůzy, zahlcujícího strachu, totálního zoufalství, stravující viny a jiných forem krajního emočního utrpení.“<sup>238</sup> Zaznamenané zážitky mohou být natolik intenzivní, že mohou připomínat pekelná muka. Tělesné pocity, které doprovázejí tyto stavy, jsou polarizovány obdobně. S ohledem na obsah těchto prožitků, to mohou být například pocity neobvyklého zdraví, blaha, pocity správného fungování těla a vrcholné sexuální pocity ohromné intenzity. Přesto tyto pocity mohou být doprovázeny negativními prožitky, jakými jsou mučivé bolesti, tlaky, nevolnost, závrať či pocit dušení.<sup>239</sup>

---

<sup>235</sup> KUPKA, M. *Transpersonální psychologie. Techniky vyvolání změněných stavů vědomí. Holotropní dýchání*. [online]. [Cit. 2016-01-15]. Dostupné z: <http://pfyziolfup.upol.cz/castwiki/?p=3124>

<sup>236</sup> GROF, S. *Kosmická hra*, s. 17.

<sup>237</sup> Tamtéž, s. 17.

<sup>238</sup> Tamtéž, s. 17.

<sup>239</sup> Tamtéž, s. 17.

Velmi zajímavou součástí holotropních stavů je jejich účinek na vývoj myšlení. Schopnost myšlení není oslabena, ale funguje odlišným způsobem, než při běžné činnosti. Přestože v tomto holotropním stavu nelze důvěřovat úsudkům o obvyklých praktických věcech, může být na druhou stranu mysl zahlcena pozoruhodnými novými informacemi. Klient je schopen hlubinného psychologického pohledu do své vlastní osobní minulosti, nevědomé dynamiky, emočních potíží a mezilidských vztahů. V tomto stavu je také možné zažít mimořádná odhalení, která se týkají různých hledisek přírody a vesmíru, které překračují hranice našeho vzdělání. Stanislav Grof považuje za nejzajímavější vhledy, které umožňují holotropní stavy, jež se týkají otázek filozofických, metafyzických a spirituálních.<sup>240</sup>

#### **4.1.1. Holotropní stavy vědomí a historie lidstva**

Holotropní stavy vědomí hrály v historii lidstva významnou úlohu. Dávné kultury si jich vysoce vážily a věnovaly velké množství svého času a energie k rozvoji bezpečných technik, jimiž by je vyvolaly. Mimořádné stavy vědomí umožňovali lidstvu v rámci posvátných obřadů přímý zážitkový kontakt s archetypálními oblastmi reality, tedy s božstvy, mytologickými říšemi a posvátnými silami přírody. Další oblastí, ve které holotropní stavy vědomí sehrály velmi důležitou roli, byla diagnóza a léčba různých poruch. Holotropní stavy se dále využívaly k rozvoji intuice a mimosmyslového vnímání pro řešení praktických záležitostí, například k hledání ztracených předmětů, k získávání informací o lidech nacházejících se na vzdálených místech nebo ke sledování pohybu zvěře. Zážitky získané z holotropních stavů měly veliký dopad na kulturní život a duchovní historii před-industriálních společností.<sup>241</sup>

##### ***4.1.1.1. Filozofické a spirituální vhledy při holotropních stavech***

Význam holotropních stavů vědomí bývá mnohdy filozofický a mystický. Podle Stanislava Grofa lze v průběhu těchto příhod zažívat série psychospirituální smrti a znovuzrození, pocity jednoty s jinými lidmi, přírodou, vesmírem a s Bohem.<sup>242</sup> Během

---

<sup>240</sup> Tamtéž, s. 18.

<sup>241</sup> GROF, S. *Psychologie budoucnosti: poznatky a poučení z moderního výzkumu vědomí*, s. 21 – 22.

<sup>242</sup> GROF, S. *Kosmická hra*, s. 18.

těchto stavů je možné „odhalit to, co se zdá být vzpomínkami z jiných vtělení (inkarnací), setkat se s mocnými archetypálními bytostmi, komunikovat s netělesnými bytostmi a navštívit četné mytologické oblasti. Bohaté spektrum těchto stavů zahrnuje rovněž mimotělní zážitky, při nichž si vědomí zbavené tělesnosti podržuje schopnost optického vnímání a může přesně pozorovat události v bezprostředním okolí těla, jakož i na různých vzdálených místech z neobvyklých úhlů a vzdáleností.“<sup>243</sup>

Holotropní zážitky lze vyvolat mnoha různými starými a primitivními technikami, tzv. *posvátnými technikami*.<sup>244</sup> Tato metoda sjednocuje různé druhy bubnování, chrastění, zvuků gongů, hudby, zpěvů, rytmických tanců, změn dýchání atd.<sup>245</sup> Dále sem může patřit i společenská a smyslová separace, nedostatek spánku, dehydratace, projímadla atd.<sup>246</sup> „Zvlášť účinnou *posvátnou technikou* bylo rituální používání psychedelických rostlin a látek.“<sup>247</sup>

Tyto starodávné a domorodé techniky, (příloha 11.6.) které dokázaly proměnit mysl, hrály důležitou roli v rituální a spirituální historii lidstva.<sup>248</sup> Vyvolávání holotropních stavů byla například velice důležité pro šamanismus, obřady přechodu a tomu podobné obřady domorodých kultur. A dále představovaly důležitou součást starých mysterií smrti a znovuzrození, které byly prováděny v různých částech světa. Holotropní stavy byly stejně tak důležité pro různé mystické tradice velkých světových náboženství. Díky této tradici se zrodila řada zvláštních metod pro navozování takovýchto zážitků. Například se jedná o jógu, meditaci a koncentraci, dále sem patří vícehlasný zpěv, tance dervišů atd.<sup>249</sup>

V dnešní době existuje celá řada technik, kterými lze navodit holotropní stavy. „Klinické přístupy zahrnují používání čistých alkaloidů z psychedelických rostlin nebo syntetických psychedelických látek, jakož i účinných forem experienciální psychoterapie<sup>250</sup>, jakými jsou hypnóza, primární terapie, rebirthing<sup>251</sup> a holotropní

---

<sup>243</sup> Tamtéž, s. 18.

<sup>244</sup> Tamtéž, s. 18 – 19.

<sup>245</sup> GROF, S. *Psychologie budoucnosti: poznatky a poučení z moderního výzkumu vědomí*, s. 22.

<sup>246</sup> GROF, S. *Kosmická hra*, s. 18 – 19.

<sup>247</sup> Tamtéž, s. 19.

<sup>248</sup> GROF, S. *Psychologie budoucnosti: poznatky a poučení z moderního výzkumu vědomí*, s. 22.

<sup>249</sup> GROF, S. *Kosmická hra*, s. 19.

<sup>250</sup> Experienciální psychoterapie nebo také známá jako zážitková psychoterapie.

<sup>251</sup> Rebirthing je technika, která používá zrychlené dýchání k vyvolání psychického znovuzrození, které umožňuje opětovné prožití vlastního porodu. (GROF, S. *Psychologie budoucnosti: poznatky a poučení z moderního výzkumu vědomí*, s. 32.)

dýchání.“<sup>252</sup> Podle Stanislava Grofa je nejoblíbenějším způsobem navození holotropního stavů takzvaná smyslová deprivace, což je přístup, který je založen na různých stupních vyloučení smyslových podnětů. Mezi další zajímavé způsoby patří dále například biofeedback neboli biologická zpětná vazba. Ta umožňuje použít informace o změnách mozkových vln jako vodítka pro specifické stavy vědomí. Speciální elektronické přístroje využívají takzvaný princip unášení mozkových vln různými akustickými a optickými podněty.<sup>253</sup>

Podle Stanislava Grofa je důležité zmínit, že k holotropním stavům může docházet i zcela spontánně. Dále zdůrazňuje, že „vzhledem k tomu, že moderní psychiatrie nečiní rozdíl mezi mystickými či spirituálními stavy a psychotickými epizodami, bývají lidé, kteří takové stavy prožívají, často diagnostikováni jako duševně nemocní, bývají hospitalizováni a podrobováni rutinní potlačující farmakologické léčbě.“<sup>254</sup> Stanislav Grof se svou ženou Christinou Grof totiž zjistili, že mnoho těchto stavů je ve skutečnosti psychospirituální krizí. Z tohoto důvodu zastávají názor, že pokud jedinec správně pochopí psychospirituální krizi, kterou bude řešit se zkušeným terapeutem, pak mohou tyto epizody vyústit v psychosomatické uzdravení, duchovní otevření se, pozitivní proměnu a rozvoj vědomí.<sup>255</sup>

#### 4.1.2. Spirituální krize

Stanislav Grof považuje za důležitý přínos holotropních stavů zjištění, že mnoho stavů, které jsou v dnešní moderní medicíně diagnostikovány jako psychotické a bez rozdílu jsou potlačovány léky na uklidnění, jsou ve skutečnosti tíživé a namáhavé etapy násilné transformace osobnosti a duchovního otevření. Pakliže je jim správně porozuměno, mohou tyto psychospirituální krize vyústit v emoční a psychosomatická léčení, v psychologickou transformaci a v evoluci vědomí.<sup>256</sup> Definice duchovní krize, jejíž název vytvořil Stanislav Grof se svou manželkou Christinou Grof, zní následovně: „Duchovní krize mohou být definovány jako kritické a empiricky náročné stavy hlubokých psychologických transformací, které zasahují celé bytí. Objevují se ve formě

---

<sup>252</sup> GROF, S. *Kosmická hra*, s. 19.

<sup>253</sup> Tamtéž, s. 19.

<sup>254</sup> Tamtéž, s. 20.

<sup>255</sup> Tamtéž, s. 20.

<sup>256</sup> GROF, S. *Nové perspektivy v psychiatrii a psychologii: pozorování z moderního výzkumu vědomí*, s. 117.



mimořádných stavů vědomí a zahrnují intenzivní emoce, vize a jiné smyslové změny, neobvyklé myšlenky, stejně jako i různé fyzické projevy. Tyto zážitky se často dotýkají duchovních témat. Zahrnují obrazy psychologické smrti a znovuzrození, zážitky, které se zdají být vzpomínkami na minulé životy, pocity jednoty s vesmírem, setkávání s různými mytologickými bytostmi a další podobné motivy.<sup>257</sup> Tyto spirituální příhody lze nalézt například v životních příbězích šamanů.<sup>258</sup> „Světová mystická literatura tyto krize popisuje jako důležité mezníky na duchovní cestě a potvrzuje jejich léčebný a transformační potenciál.“<sup>259</sup>

Ve většině případů je člověk schopen identifikovat situaci, která navodila transformační krizi.<sup>260</sup> Všechny situace, jimiž lze vyvolat duchovní krizi, se „vyznačují radikálním posunem v rovnováze mezi vědomými a nevědomými procesy. Občas se přihodí něco, co podpoří síly nevědomí do té míry, že tyto pak přerostou obvyklé vědomí.“<sup>261</sup> Duchovní krize bývá vyvolána především fyzickým faktorem, kterým může být například nemoc, nehoda, operace, atd.<sup>262</sup> Dále se jako spouštěcí mechanismus této krize může jevit extrémní fyzické vyčerpání nebo dlouhodobý nedostatek spánku.<sup>263</sup> Tyto situace mají tendenci oslabit tělo, a tak se stát zřetelnou připomínkou smrti a křehkosti lidského života. Dalším příkladovým spouštěčem duchovní krize může být tělesný a emoční stres během porodu, jelikož porod, samovolný potrat nebo přerušení těhotenství v sobě obsahují prvek života a smrti. Dále sem například patří intenzivní sexuální styk, psychoaktivní látky, intenzivní psychoterapeutické sezení atd.<sup>264</sup>

Podle Stanislava Grofa je důležité si uvědomit, že tyto prožitky duchovní krize, (příloha 11.7) ať jsou to ty nejdramatičtější nebo nejnáročnější, jsou přirozenými fázemi procesu duševního otevírání se, a pokud se s nimi správně pracuje, mohou působit pozitivně.<sup>265</sup> Duchovní krize v sobě obsahuje dvě důležité podstaty, jsou jimi nebezpečí

---

<sup>257</sup> GROF, S. GROF, CH. *Nesnadné hledání vlastního já: růst osobnosti pomocí transformační krize*, s. 38.

<sup>258</sup> GROF, S. *Nové perspektivy v psychiatrii a psychologii: pozorování z moderního výzkumu vědomí*, s. 117.

<sup>259</sup> Tamtéž, s. 117.

<sup>260</sup> GROF, S. GROF, CH. *Nesnadné hledání vlastního já: růst osobnosti pomocí transformační krize*, s. 38 – 39.

<sup>261</sup> Tamtéž, s. 39.

<sup>262</sup> Tamtéž, s. 39.

<sup>263</sup> GROF, S. *Nové perspektivy v psychiatrii a psychologii: pozorování z moderního výzkumu vědomí*, s. 119.

<sup>264</sup> Tamtéž, s. 119.

<sup>265</sup> GROF, S. GROF, CH. *Nesnadné hledání vlastního já: růst osobnosti pomocí transformační krize*, s. 42.

a příležitost.<sup>266</sup> Pokud je duchovní krize podle Stanislava Grofa správně pochopena a pokud se s ní zachází jako s náročnou cestou v lidském růstu, pak může vyústit v emoční a psychosomatické ozdravné procesy, hluboké pozitivní změny osobnosti a tato zkušenost může být také řešením mnoha životních problémů.<sup>267</sup> „Aktivizace psýché, která takovou krizi charakterizuje, přináší radikální očištění od starých traumatických vzpomínek a jizev na duši. Tento proces je již svou vlastní podstatou potenciálně ozdravný a transformační. Avšak z různých úrovní nevědomí vystupuje tak velké množství psychologického materiálu, které může člověku vážně narušovat každodenní život. To, že jsou prožitky vnímány jako patologické, nezpůsobuje jejich povaha ani obsah, nýbrž jejich kontext.“<sup>268</sup>

Stanislav Grof uvádí, že „společným jmenovatelem všech transformačních krizí je projev různých aspektů psýché, které byly až dosud nevědomé.“<sup>269</sup> Každá duchovní krize v sobě obsahuje kombinaci nevědomých prvků, které jsou biografické, prenatální nebo transpersonální. „Uvnitř psýché neexistují žádné hranice, všechno, co se v ní nalézá, představuje jediné kontinuum o mnoha úrovních a dimenzích.“<sup>270</sup> Z toho vyplývá, že se duchovní krize neobjevuje v pevně ohraničených typech nebo formách. Přesto je prospěšné typy spirituální krize definovat. To lze u takových typů spirituální krize, které obsahují dostatek konkrétních a charakteristických rysů.<sup>271</sup> Stanislav Grof na základě svých mnohaletých zkušeností předkládá seznam nejdůležitějších variant psychospirituálních krizí, které se svou manželkou Christinou Grof identifikoval:

- „1. Šamanská krize
2. Probouzení kundalini
3. Epizody sjednocujícího vědomí
4. Psychologická obnova přes návrat k centru
5. Krize otevření jasnovidických schopností

---

<sup>266</sup> Duchovní krize: „v tomto termínu je obsažena slovní hříčka: anglické slovo emergency poukazuje na náhlou krizi a pochází z latinského bergere (vynořit se na povrch, objevit se nebo jít vpřed). Výraz tedy označuje riskantní situaci, ale zároveň také možnost růstu do vyššího stavu bytí. Čínský znak pro krizi tuto myšlenku dokonale znázorňuje. Je složen ze dvou elementárních znaků, jeden značí nebezpečí a druhý příležitost.“ (GROF, S. *Nesnadné hledání vlastního já: růst osobnosti pomocí transformační krize*, s. 43.)

<sup>267</sup> GROF, S. GROF, CH. *Nesnadné hledání vlastního já: růst osobnosti pomocí transformační krize*, s. 43.

<sup>268</sup> Tamtéž, s. 42.

<sup>269</sup> Tamtéž, s. 80.

<sup>270</sup> Tamtéž, s. 80.

<sup>271</sup> Tamtéž, s. 80.

6. Zážitky z minulých životů
7. Komunikace s duchovními průvodci a channeling<sup>272</sup>
8. Zážitky blízké smrti
9. Blízká setkání s UFO a zážitky únosu mimozemšťany
10. Stavy posedlosti
11. Alkoholismus a drogová závislost.<sup>273</sup>

---

<sup>272</sup> Channeling – Osoba v procesu channelingu předává ostatním zprávy obdržené ze zdroje, který se nachází za hranicemi jejího vědomí. Dochází k tomu prostřednictvím mluvení v transu, automatického psaní nebo nahrávání telepaticky přijatých myšlenek. Mezi duchovními učenými získanými touto cestou je mnoho posvátných knih enormního kulturního významu, jako starověké indické Vědy, Korán a Kniha Mormon. (GROF, S. *Nové perspektivy v psychiatrii a psychologii: pozorování z moderního výzkumu vědomí*, s. 137.)

<sup>273</sup> GROF, S. *Nové perspektivy v psychiatrii a psychologii: pozorování z moderního výzkumu vědomí*, s. 126.

## 5. Holotropní dýchání

Holotropní dýchání je metoda psychoterapie nebo také metoda sebeobjevování, kterou Stanislav Grof vyvinul společně se svou manželkou Christinou Grof. Za pomoci experimentálního výzkumu vynalezli tuto metodu, jež je schopna vyvolat velmi intenzivní stav mimořádného stavu vědomí bez předchozího požití psychedelických látek. Jedná se o účinnou metodu, která zároveň využívá jednoduchý princip.<sup>274</sup> Jde o techniku, která užívá mimořádného stavu vědomí.<sup>275</sup> „Holotropní dýchání ve své teorii a praxi kombinuje a slučuje prvky hlubinné psychologie, moderního výzkumu vědomí, transpersonální psychologie, východních duchovních filozofií a domorodých léčebných metod.“<sup>276</sup> Ve svém základu se holotropní dýchání odlišuje od tradičních podob psychoterapie, například od psychoanalýzy a od dalších, z ní odvozených psychoterapeutických škol, jejímž stěžejním bodem jsou především verbální prostředky. Naopak holotropní dýchání sdílí řadu vlastností s prožitkovými terapiemi humanistické psychologie, například s gestalt terapií nebo s neoreichiánskými metodami, které považují za důležité vyjádření emocí a práci s tělem.<sup>277</sup> „Avšak jedinečný aspekt holotropního dýchání spočívá v tom, že využívá léčivého potenciálu, který je neobvyklým stavům vědomí vlastní.“<sup>278</sup>

Podstatou holotropního dýchání je vyvolání mimosmyslového stavu vědomí. V tomto mimořádném stavu vědomí se objevují vzpomínky, které mají vysoký emoční náboj, například se může jednat o nedokončené záležitosti z raného dětství atd. Pro mnoho lidí je silným zážitkem porod nebo prenatální traumata. Podle Stanislava Grofa je na této metodě nejzajímavější to, že tyto vyvolané zážitky otevírají pomyslnou bránu do spirituálních mystických dimenzí. Něco velmi podobného bylo v dřívějších dobách vylíčeno například v literatuře o józe, v různých školách buddhismu nebo v taoismu.<sup>279</sup>

Podle Stanislava Grofa je nejzajímavějším závěrem celého výzkumu mimořádných stavů vědomí uvědomění si, že západní průmyslová civilizace je jediná skupina v celých dějinách lidstva, která nemá zájem o mimořádné stavy vědomí, nemá

---

<sup>274</sup> GEN: Stanislav Grof. [dokument]. Režie Igor Chaun. 1994. Délka 77 min. [online]. [Cit. 2016-03-01]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=Z3Gik15fEms>

<sup>275</sup> PROCHÁZKA, P. O revoluci vědomí. *Regenerace: časopis pro zdravý životní styl*. 1993-, 2002/02.

<sup>276</sup> GROF, S. GROF, CH. *Holotropní dýchání: nová cesta k sebeobjevování a léčení*, s. 27.

<sup>277</sup> Tamtéž, s. 27.

<sup>278</sup> Tamtéž, s. 27.

<sup>279</sup> PROCHÁZKA, P. O revoluci vědomí. *Regenerace: časopis pro zdravý životní styl*. 1993-, 2002/02.

pro ně místo. Všechny ostatní skupiny měly hluboký zájem o tyto stavy a používaly je k celé řadě účelů, například jako diagnostiku a léčení, jakožto hlavního způsobu komunikace s přírodou. Podle jeho názoru tedy lze říct, že západní civilizace má patologické pojetí spirituality a mystiky.<sup>280</sup>

## 5.1. Základní složky holotropního dýchání

Principem holotropního dýchání je kombinace zdánlivě jednoduchých prostředků, mezi které patří zrychlený dech, evokativní hudba a práce s tělem,<sup>281</sup> přičemž využívá léčivou a transformační schopnost těchto stavů. Holotropní dýchání poskytuje přístup k biografické, perinatální a transpersonální oblasti nevědomí, a s tím i k hlubokým psychospirituálním kořenům emočních a psychosomatických poruch. Holotropní dýchání také „umožňuje využívat vysoce účinné mechanismy léčení a osobní transformace, které působí na těchto úrovních psyché. Proces terapie a sebezkoumání probíhá spontánně, zcela samostatně a je řízen vnitřní inteligencí dýchajícího spíše než zásahy terapeuta uplatňujícího principy některé specifické psychoterapeutické školy.“<sup>282</sup>

Kombinace těchto složek, tedy intenzivního dýchání, evokativní hudby a práce s tělem, dokáže vyvolat celé spektrum zážitků, které byly dříve spatřovány při psychedelických sezeních.<sup>283</sup>

### 5.1.1. Intenzivní dýchání

Zrychlené dýchání lze považovat za základ holotropního dýchání. Využívání dechových technik za účelem navození holotropních stavů vědomí, například pro náboženské či léčebné účely, je známé již od dávných dob. Významné psychospirituální systémy, jejichž cílem je pochopení lidské povahy, považují dech za důležitého činitele, jenž spojuje tělo, psyché a ducha. Tedy je již mnoho staletí známé, že za pomoci dechové techniky lze vyvolat hluboké změny vědomí. Dosažení změněného stavu vědomí lze

---

<sup>280</sup> GEN: Stanislav Grof. [dokument]. Režie Igor Chaun. 1994. Délka 77 min. [online]. [Cit. 2016-03-01]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=Z3Gik15fEms>

<sup>281</sup> GROF, S. GROF, CH. *Holotropní dýchání: nová cesta k sebeobjevování a léčení*, s. 27.

<sup>282</sup> Tamtéž, s. 45.

<sup>283</sup> PROCHÁZKA, P. O revoluci vědomí. *Regenerace: časopis pro zdravý životní styl*. 1993-, 2002/ 02.

dosáhnout za pomoci dvou způsobů. Prvním způsobem je intenzivní dýchání neboli hypoventilace, druhým způsobem je zadržování dechu. Popřípadě lze využít kombinaci obou těchto způsobů.<sup>284</sup>

V souvislosti s materialistickou vědou ztratilo dýchání své postavení i svou spojitost s psýché a s duchovnem. Soudobá medicína považuje dýchání za fyziologickou činnost. Zároveň považuje tělesné a psychické projevy, které byly způsobeny výše zmíněnými způsoby dýchání, za patologické. Takzvaný hyperventilační syndrom medicína tedy považuje za patologický stav, Stanislav Grof jej naopak považuje za proces, který poskytuje velký léčebný potenciál.<sup>285</sup>

Myšlenka zrychleného dýchání Stanislava Grofa napadla v průběhu výzkumu vědomí, kdy si povšiml, že lidé spontánně, sami od sebe zrychleně dýchali, přestože již v sobě drogu neměli. To ho přivedlo na myšlenku, že je tam určité propojení s dýcháním.<sup>286</sup> Stanislav Grof podnikl mnoho experimentů zaměřených na dýchání. Cílem bylo vyvinout dýchací techniku, jež by byla velmi účinná a zároveň minimálně náročná. Experimenty probíhaly během seminářů, které byly organizovány v Esalenském institutu, v Big Suru. K experimentům byla využívána pod dohledem indických a tibetských učitelů dechová cvičení dávných duchovních tradic.<sup>287</sup> Výsledkem bylo zjištění, že není nutné rozvíjet specifickou techniku, ale je nutné zaměřit se na „zrychlení a prohloubení dechu nad obvyklou míru s důrazem na plně soustředění pozornosti na procesy probíhající v nitru.“<sup>288</sup> Strategie uplatňovaná v holotropním procesu, se zakládá na plné důvěře v moudrost těla a také na vnitřní intuici. O průběhu se Stanislav Grof vyjadřuje následovně: „Při holotropním dýchání klienty nabádáme, aby proces zahájili v rychlejším a poněkud hlubším dechovém tempu a snažili se fáze nádechu a výdechu spojit do plynulého, jakoby uzavřeného okruhu s tím, že jakmile se dostanou do procesu, najdou si vlastní rytmus a způsob dýchání.“<sup>289</sup> S přibývajícými experimenty se Stanislavu Grofovi podařilo potvrdit tvrzení Wilhelma Reicha (1897 – 1957)<sup>290</sup>, který zastával názor, že mělké a omezené dýchání těsně

---

<sup>284</sup> GROF, S. GROF, CH. *Holotropní dýchání: nová cesta k sebeobjevování a léčení*, s. 45 – 46.

<sup>285</sup> GROF, S. GROF, CH. *Holotropní dýchání: nová cesta k sebeobjevování a léčení*, s. 46.

<sup>286</sup> *Stanislav Grof: odlišná psychiatrie*. [dokument]. Režie Jan Řehák. 2014. Délka 61 min. [online]. [Cit. 2016-03-01]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=1AaHmfdpXIA>

<sup>287</sup> GROF, S. GROF, CH. *Holotropní dýchání: nová cesta k sebeobjevování a léčení*, s. 47.

<sup>288</sup> Tamtéž, s. 47.

<sup>289</sup> Tamtéž, s. 47.

<sup>290</sup> Wilhelm Reich byl rakousko-americký psychiatr a psychoanalytik. Byl žákem Sigmunda Freuda. Proslavil se především tím, že se pokoušel o sjednocení marxismus s psychoanalýzou a kvantovou

souvisí s psychologickým odporem a obrannými mechanismy.<sup>291</sup> „Dýchání je autonomní tělesnou funkcí, ale současně ho lze ovlivňovat vůlí. Typickým výsledkem záměrného zvýšení dechového tempa a jeho prohloubení je uvolnění obranných psychických mechanismů a vynoření nevědomého materiálu.“<sup>292</sup> Intenzivní dýchání využívané k vyvolání mimořádného stavu vědomí se v holotropní terapii spojuje s účinkem evokativní hudby.

### 5.1.2. Evokativní hudba

Svůj historický podklad má stejně jako dýchání i hudba, je totiž od dávných dob používána jako nástroj pro rituální a duchovní praxe. Hudební technika, například jednotvárné bubnování, recitační liturgické zpěvy, již dříve znamenala v mnoha různých částech světa základní nástroj pro šamanské práce, metody léčení a pro rituály přechodu.<sup>293</sup>

Je zřejmé, že pro vyvolání mimořádného stavu vědomí hraje dobře a pečlivě zvolená hudba velkou roli. A zároveň také plní několik důležitých funkcí. „Mobilizuje emoce, které se pojí s vytěsněnými vzpomínkami, umožňuje jim vynořit se na povrch a usnadňuje jejich vyjádření. Rovněž pomáhá otevřít dveře do nevědomí, zesiluje a prohlubuje léčebný proces a dává zážitkům smysluplný rámec. Proud hudby vytváří nosnou vlnu, která klientovi pomáhá překlenout obtížné fáze sezení i různé slepé uličky, překonat psychické zábrany a plně se poddat probíhajícímu procesu.“<sup>294</sup>

O základní principy zapojení hudby do holotropní terapie se postarala Christina Grof, jejíž otec byl hudebník, a tak sama měla hudební talent. Strávila mnoho času v antropologických archivech a vybírala ty druhy hudby, které domorodé národy používaly k vyvolání transu, k mimořádnému stavu vědomí.<sup>295</sup> Tak definovala základní předpoklady pro začlenění hudby do holotropního dýchání a kritéria výběru konkrétní

---

fyzikou. Později se pokoušel i o začlenění jógy a východní filozofie. Dalším přínosem Wilhelma Reicha bylo jeho rozšíření Freudova konceptu libida o sociologickou dimenzi z marxistické pozice. Tak vytvořil tzv. sexuální politickou ekonomii.

<sup>291</sup> W. REICH, *The Function of the Orgasm: Sex-Economic Problems of Biological Energy*. New York: Farrar, Strauss, and Giroux. 1961.

<sup>292</sup> GROF, S. GROF, CH. *Holotropní dýchání: nová cesta k sebeobjevování a léčení*, s. 48.

<sup>293</sup> Tamtéž, s. 48.

<sup>294</sup> Tamtéž, s. 49.

<sup>295</sup> *Stanislav Grof: odlišná psychiatrie*. [dokument]. Režie Jan Řehák. 2014. Délka 61 min. [online]. [Cit. 2016-03-01]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=1AaHmfdpXIA>

hudby pro jednotlivé fáze terapie. Přednost je dáována především hudbě stereofonní, která se vyznačuje tendencí vyvolávat vzpomínky. (příloha 11.8.) A dále má rytmus a intenzitu.<sup>296</sup>

„Terapie je zahájena podněcující hudbou, která je dynamická, proudící, a přitom emočně povznášející a uklidňující. V průběhu sezení hudba postupně nabírá na síle a přechází ke skladbám s rytmickou dynamikou. Používá se kombinace tvorby současných hudebníků, méně známých děl vážné hudby a nahrávek etnické, rituální a duchovní hudby různých kultur celého světa. Přibližně po uplynutí jedné a půl hodiny holotropního dýchání, kdy zážitkový proces zpravidla vrcholí, přecházíme na druh hudby, kterou nazýváme průlomová.“<sup>297</sup> Pro *průlomovou* hudbu se používá žánr duchovní, například mše, oratoria, žalozpěvy a jiná emočně naplněná orchestrální díla. Ve druhé části terapie klesá intenzita hudby. Pro tuto fázi se využívá hudba, která je citově zabarvená a říká se jí *hudba srdce*. V poslední fázi terapie se využívá hudba s meditativním charakterem.<sup>298</sup>

V průběhu holotropní terapie je nejdůležitější, aby se klient proudu hudby zcela poddal, nechal ji souznít celým tělem a jeho reakce na ni byla zcela spontánní a živelná. Je důležité nechat emoce proudit, tedy emoce jako například pláč, křik, smích atd. jsou zde vítané.<sup>299</sup>

### 5.1.3. Práce s tělem

Cílená práce s tělem bývá označovaná také jako bodywork.<sup>300</sup> Pomáhá uvolnit bioenergetické a emoční bloky.<sup>301</sup> Tyto bioenergetické a emoční bloky se poté projeví na klientovi jako tělesné projevy, jež se objevují na různých částech těla a mají pro klienta konkrétní psychologický význam. Mohou se projevovat jako zesílené napětí či bolest, nebo jako symptomy, které se objevují v období emočního a fyzického stresu, únavy či slabosti, nebo jako reaktivizace starých symptomů, kterými klient trpěl v různých fázích svého vývoje.<sup>302</sup>

---

<sup>296</sup> GROF, S. GROF, CH. *Holotropní dýchání: nová cesta k sebeobjevování a léčení*, s. 50.

<sup>297</sup> Tamtéž, s. 51.

<sup>298</sup> Tamtéž, s. 51.

<sup>299</sup> Tamtéž, s. 50.

<sup>300</sup> Tamtéž, s. 27.

<sup>301</sup> Tamtéž, s. 27.

<sup>302</sup> Tamtéž, s. 53.



Emoce a tělesné projevy, které vystupují z nevědomí v průběhu holotropního dýchání, se v mnoha případech samovolně vyřeší a klient zakončí terapii v hlubokém meditativním uvolnění. Za této situace není potřeba pomoc facilitátora. Klient tedy setrvá v tomto stavu až do návratu do běžného stavu vědomí a po krátkém rozhovoru s facilitátorem má možnost zaznamenat svůj zážitek do podoby mandaly. Ovšem pokud terapie nevede k úspěšnému dokončení, pak se využívá práce s tělem, díky které je terapie úspěšně ukončena.<sup>303</sup>

Nejdůležitějším předpokladem je, aby se klient zaměřil na oblast svého problému a tu se pokusil tělesnými vjemy co nejvíce zesílit. K pomoci má svého facilitátora, jenž mu je oporou. „V průběhu procesu, kdy dýchající zaměřuje pozornost do energeticky nabitě problémové oblasti, je třeba ho povzbudit, aby na tuto situaci reagoval zcela spontánně, ať už pohybem, nebo hlasem. V praxi to znamená, že by tato reakce neměla vyjadřovat vědomou volbu dýchajícího, ale měla být plně podřízena nevědomým procesům, v důsledku čehož se dotyčný často začne projevovat zcela nečekaně a překvapivě, například mluvením cizími nebo neznámými jazyky, dětským žvatláním...“<sup>304</sup> Zároveň je možné se setkat s projevy, kterými jsou například silný třes, kašláním, zvracením, různé pohyby připomínající šplhání, plížení, plazení apod.<sup>305</sup>

#### **5.1.4. Kresba mandal**

Důležitou součástí završení zážitku z mimořádného stavu vědomí je jeho zaznamenání ve formě mandaly (příloha 11.9., 11.10.). „Mandala je sanskrtský výraz, jenž doslova znamená kruh nebo dokončení. V nejobecnějším smyslu lze tohoto termínu použít pro jakýkoli obrazec vykazující komplexní geometrickou symetrii, jakou mají kupříkladu pavoučí sítě, lístky v květu...Mandala představuje vizuální výtvar, který lze snadno zachytit lidským okem, neboť její struktura koresponduje s orgánem zraku.“<sup>306</sup>

Stanislav Grof kreslení mandal zařadil do složek holotropního dýchání z čistě informativních důvodů. Mandaly, které klienti nakreslí, se nepokouší interpretovat ani z nich usuzovat jakékoli diagnostické závěry. Mandaly jsou používány jako zdroje informací o zážitcích a také jako pomůcky pro rozpracování celého holotropního

---

<sup>303</sup> Tamtéž, s. 54.

<sup>304</sup> Tamtéž, s. 54.

<sup>305</sup> Tamtéž, s. 54.

<sup>306</sup> Tamtéž, s. 58.

procesu.<sup>307</sup> V mandale lze podle Stanislava Grofa najít například důvod ke stvoření. Stvoření je popsáno jako proces, kdy Bůh neviděl sebe sama, ale chtěl vidět tvář - jedná se o fantastický proces sebepoznání, tvrdí Stanislav Grof.<sup>308</sup>

### **5.1.5. Terapeutický potenciál holotropního dýchání**

Stanislav Grof uvádí, že holotropní dýchání, které vytvořil se svou manželkou Christinou Grof, prováděli mimo profesionální prostředí. Provozovali ho především na měsíčních nebo i kratších seminářích v Esalen Institutu a také v průběhu školících programů pro facilitátory. Vzhledem k tomuto faktu neměl Stanislav Grof příležitost ověřit terapeutickou platnost této metody, stejně jako tomu bylo v minulosti při provádění terapie s psychedeliky.<sup>309</sup> Ovšem jak sám tvrdí, „terapeutické výsledky holotropního dýchání během sezení byly však často natolik dramatické a smysluplně spojené se specifickými zážitky, že jsem neměl pochyby, že je holotropní dýchání účinnou formou terapie a sebepoznání.“<sup>310</sup> Dále Stanislav Grof uvádí, že za léta této praxe se setkal s mnoha případy, kdy se účastníci seminářů a školení dokázali zbavit deprese, kterou trpěli několik let, překonat různé fobie, zvýšit svou sebedůvěru atd. Stal se také svědkem vymizení psychosomatických bolestí, například migrén či psychogenního astma.<sup>311</sup>

## **5.2. Prožitky z holotropního dýchání**

Podle názoru Stanislava Grofa nelze zážitky z holotropních stavů vědomí a jejich výsledky interpretovat na základně akademické psychiatrie, jelikož tradiční psychiatrie

---

<sup>307</sup> Tamtéž, s. 59.

<sup>308</sup> GEN: Stanislav Grof. [dokument]. Režie Igor Chaun. 1994. Délka 77 min. [online]. [Cit. 2016-03-01]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=Z3Gik15fEms>

<sup>309</sup> GROF, S. *Nové perspektivy v psychiatrii a psychologii: pozorování z moderního výzkumu vědomí*, s. 103.

<sup>310</sup> Tamtéž, s. 103.

<sup>311</sup> Tamtéž, s. 103.

se zaměřuje výhradně na oblast postnatální biografie<sup>312</sup> a Freudovo individuální nevědomí.<sup>313</sup>

Existují ovšem takzvané dramatické prožitky vyvolané holotropním dýcháním, o nichž lze tvrdit, že jsou jakýmsi vynořováním starých traumatických zážitků, které nebyly patřičně prožité a integrované. Důvodem, proč tradiční psychiatrie považuje tyto zážitky za patologické, je, že máme úzký koncepční rámec a neznáme žádné přirozené vysvětlení pro zážitky těchto rozměrů. Například naše myšlení se omezuje na to, že naši celou lidskou psychiku lze vysvětlit z fyziologie mozku a naše zážitky jsou pouze postnatální, tedy pouze z raného a pozdějšího dětství a z pozdějšího života. Ovšem práce Stanislava Grofa ukazuje, že lidská psychika je o něco bohatší a zahrnuje zážitky z porodu, které Stanislav Grof nazývá trauma.<sup>314</sup>

Ovšem pro správné pochopení fenomenologie těchto stavů a procesů je podle Stanislava Grofa potřeba vytvořit model lidské psýché. Mapa psýché, kterou sám Stanislav Grof navrhl, obsahuje kromě obvyklé biografické úrovně<sup>315</sup>, také dvě další transbiografické oblasti.<sup>316</sup>

Oblastmi, které Stanislav Grof zařadil do mapy psýché, jsou: perinatální oblasti, které jsou spojeny s traumatem biologického narození, a transpersonální oblast, která má spojení se ztotožněním se s jinými lidmi, zvířaty, rostlinami a dalšími oblastmi týkajícími se přírody. Tato oblast je také zdrojem vzpomínek „rodových, rasových, fylogenetických a karmických.“<sup>317</sup> Také se zde objevují vize archetypálních bytostí a mytologických krajín.<sup>318</sup> „Vrcholné zážitky v této kategorii jsou ztotožnění s Univerzální Myšlí anebo suprakosmickou a metakosmickou Prázdností.“ Perinatální a transpersonální jevy byly zaznamenávány po celou historii lidstva a je možné o nich získat informace v náboženské, mystické a okultní literatuře.<sup>319</sup>

---

<sup>312</sup> Postnatální biografie neboli život po narození.

<sup>313</sup> Individuální nevědomí, tak jak ho popsal Sigmund Freud, je s biografickou oblastí blízce spojeno, jelikož obsahuje zapomenuté nebo potlačené vzpomínky z postnatálního období života. Stanislav Grof ovšem upozorňuje, že popis biografické oblasti, se v jeho podání liší. (Psychologie budoucnosti, s. 39.)

<sup>314</sup> GEN: Stanislav Grof. [dokument]. Režie Igor Chaun. 1994. Délka 77 min. [online]. [Cit. 2016-03-01]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=Z3Gik15fEms>

<sup>315</sup> Biografická úroveň obsahuje vzpomínky z raného věku, dětství a z dalšího období života. Podle názoru Stanislava Grofa, lze tvrdit, že tato oblast představuje celý obsah náplně tradiční psychiatrie, psychologie a psychoterapie. (psychologie budoucnosti, s. 39.)

<sup>316</sup> GROF, S. *Psychologie budoucnosti: poznatky a poučení z moderního výzkumu vědomí*, s. 39.

<sup>317</sup> Tamtéž, s. 39.

<sup>318</sup> Tamtéž, s. 39.

<sup>319</sup> Tamtéž, s. 39.

### 5.2.1. COEX systém

System COEX<sup>320</sup> považuje Stanislav Grof za další významný objev, ke kterému dospěl v rámci svého výzkumu. Dospěl k tomu, že „vzpomínky na emoční a fyzické prožitky jsou uloženy v lidské psýché nikoliv jako izolované útržky, ale ve formě složitých soustav, kterým se říká systémy COEX.“<sup>321</sup> Systémy COEX tedy obsahují emočně zabarvené vzpomínky z různých období života, „které jsou si kvalitou vzájemně sdílených emocí nebo fyzických vjemů značně podobné.“<sup>322</sup> „Každý takový systém zhuštěných zážitků obsahuje základní téma, které prostupuje všemi jeho vrstvami a je tudíž jejich společným jmenovatelem. Jednotlivé vrstvy pak mohou obsahovat varianty tohoto základního tématu, které se objevuje v různých obdobích života jedince.“<sup>323</sup> Lidské nevědomí zahrnuje mnoho COEX-systémů, přičemž počet i povaha COEX-systémů je u každého jedince odlišná.<sup>324</sup>

Dílčí vrstvy systému zahrnují například významné vzpomínky, které souvisejí se zážitkem ponížení, znehodnocení osobnosti, zostuzení, atd.<sup>325</sup> Dalším společným ukazatelem může být například úzkost, klaustrofobní a dusivé zážitky, rejekce,<sup>326</sup> citová deprivace, pocit provinění, pocit osobního selhání, setkání se s násilím apod.<sup>327</sup> „Důležitou jsou zejména systémy zhuštěných zážitků, které obsahují vzpomínky na situace, kdy došlo k ohrožení života, zdraví a celistvosti těla.“<sup>328</sup> Obecně lze podle Stanislava Grofa tvrdit, že o tom, jestli bude určitá vzpomínka uložena do COEX-systému, rozhoduje především její intenzita a emoční závažnost. Vzpomínka ovšem nemusí být vždy negativní povahy, do systému se mohou ukládat i vzpomínky pozitivní, například na příjemně prožité chvíle či situace.<sup>329</sup> Na základě výzkumů Stanislav Grof došel k závěru, že každý COEX je přidružen k určitému pohledu na porodní trauma. Zážitek biologického narození je považován za jeden z emočně

---

<sup>320</sup> COEX – systems od condensed experience neboli systémy zhuštěných prožitků. (holotropní vědomí, s. 30.)

<sup>321</sup> GROF, S. *Holotropní vědomí: Tři úrovně lidského vědomí, formující naše životy*, s. 30.

<sup>322</sup> GROF, S. *Psychologie budoucnosti: poznatky a poučení z moderního výzkumu vědomí*, s. 41.

<sup>323</sup> Tamtéž, s. 41.

<sup>324</sup> Tamtéž, s. 41.

<sup>325</sup> GROF, S. *Psychologie budoucnosti: poznatky a poučení z moderního výzkumu vědomí*, s. 30.

<sup>326</sup> Rejekce - odmítavé chování

<sup>327</sup> GROF, S. *Psychologie budoucnosti: poznatky a poučení z moderního výzkumu vědomí*, s. 41.

<sup>328</sup> Tamtéž, s. 41.

<sup>329</sup> Tamtéž, s. 41.

nejnáročnějších, a proto o něm lze tvrdit, že je základním kamenem většiny COEX-systémů.<sup>330</sup>

COEX-systémy hrají v našem životě velmi důležitou roli, přičemž mohou být „tím“, co ovlivňuje způsob, kterým lidé vnímají sami sebe, svět a ostatní lidi.<sup>331</sup> „Jsou to dynamické principy, které řídí naše emoční a psychosomatické příznaky, problémy ve vztazích s jinými lidmi a iracionální chování.“<sup>332</sup>

### 5.2.2. Perinatální úroveň vědomí

První oblastí, o kterou Stanislav Grof obohatil svou mapu psyché, je perinatální úroveň vědomí. Oblast psyché, která se nachází podle Stanislava Grofa za postnatální biografickou oblastí, podle jeho názoru blízce souvisí se vznikem i zánikem života.<sup>333</sup> „Mnoho lidí identifikuje zážitky, které na této úrovni vznikají, jako znovuprožití traumatu jejich porodu.“<sup>334</sup> Tuto oblast Stanislav Grof nazval termínem perinatální. Jedná se o kombinovaný řecko-latinský pojem, kdy předpona *peri* nese význam něčeho blízkého a kořen slova *natalys* označuje to, co se týká porodu.<sup>335</sup> Stanislav Grof dále upozorňuje na fakt, kdy je tento termín dnešní medicínou používán k označení události, ke které dochází před porodem, v jeho průběhu nebo okamžitě po porodu. Ovšem tento výraz není používán ve smyslu zážitkovém, jelikož tradiční medicína neuznává názor, že je možné v paměti jedince tento moment uchovat.<sup>336</sup> „Akademická psychiatrie zpravidla popírá možnost, že by biologické narození, ať už během něj dojde k poškození mozkových buněk nebo ne, mělo také silný psychotraumatický dopad. Svě tvrzení, že biologické narození je z prožitkového hlediska nevýznamné a že se v paměti neukládá, zdůvodňuje argumentem, že mozková kůra novorozence není ještě plně myelinizovaná.“<sup>337</sup> Podle Stanislava Grofa je nemyslitelné, aby se proces porodu v paměti mozku neukládal, jelikož je tato teorie v rozporu s jeho klinickými výzkumy a

---

<sup>330</sup> Tamtéž, s. 41.

<sup>331</sup> GROF, S. *Psychologie budoucnosti: poznatky a poučení z moderního výzkumu vědomí*, s. 31.

<sup>332</sup> Tamtéž, s. 42.

<sup>333</sup> GROF, S. *Nové perspektivy v psychiatrii a psychologii: pozorování z moderního výzkumu vědomí*, s. 46.

<sup>334</sup> Tamtéž, s. 46.

<sup>335</sup> GROF, S. *Psychologie budoucnosti: poznatky a poučení z moderního výzkumu vědomí*, s. 48.

<sup>336</sup> GROF, S. *Nové perspektivy v psychiatrii a psychologii: pozorování z moderního výzkumu vědomí*, s. 46.

<sup>337</sup> Myelinizovat znamená, že její neurony nejsou zcela pokryty izolačními pochvami láky zvané myelin. (GROF, S. *Psychologie budoucnosti: poznatky a poučení z moderního výzkumu vědomí*, s. 48 – 49.)

podle jeho názoru také s obecnou logikou.<sup>338</sup> Stanislav Grof naopak považuje tyto traumatické zážitky za jedny z nejstěžejnějších v lidském životě, jelikož porod je považován za zážitek na pokraji života a smrti. Zároveň porod pojímá jako zážitek s velkým psychospirituálním významem, který má vliv na psychický vývoj jedince.<sup>339</sup> O porodu se dále Stanislav Grof vyjadřuje následovně: „porod brutálním způsobem ukončuje nitroděložní život plodu – jedinec umírá jako vodní organismus a rodí se, jak fyziologicky, tak anatomicky, jako jiná forma života přizpůsobená k dýchání vzduchu.“<sup>340</sup>

Vzhledem k mnoha výzkumům, které Stanislav Grof provedl, zastává názor, že „vědomé znovuprožívání a integrace porodního traumatu sehrává v procesu zážitkové psychoterapie a sebezkoumání významnou roli.“<sup>341</sup> Zážitky, které pocházejí z perinatální úrovně nevědomí, se objevují ve čtyřech fázích, přičemž každá fáze má svá vlastní emocionální, tělesná a symbolická specifika. Podle této teorie fáze ovlivňují lidskou psychiku a následně i lidský život. Jednotlivé fáze Stanislav Grof pojmenoval jako bazální perinatální matrice. (příloha 11.11.) „Perinatální matrice jsou velmi bohaté a složité a mají biologické, psychologické, archetypální a duchovní rozměry...perinatální matrice, emočně posílené závažnými zážitky z raného věku, dětství a dalšího období života uspořádanými do COEX-systému, mohou formovat naše vnímání světa, hluboce ovlivňovat naše každodenní chování a přispívat k rozvoji různých emočních a psychosomatických poruch.“<sup>342</sup>

První perinatální matrice se označuje zkratkou BPM I a Stanislav Grof ji nazval *amniotický vesmír*. Tato matrice se vztahuje k zážitkům, které jsou prožity v mateřském lůně před počátkem porodu. Druhá perinatální matrice, BPM II je *nazvána kosmické pohlcení bez možnosti úniku*. Tato fáze se objevuje ve chvíli započetí porodních stahů. Třetí perinatální matrice, BPM III nese název *smrt a zápas o znovuzrození*. Zde vzpomínky upínají k prožitku průchodu porodními cestami. Čtvrtá perinatální matrice, BPM IV vypovídá o zápase o znovuzrození. A zahrnuje zážitek z momentu, kdy plod opouští tělo matky.<sup>343</sup> Popis jednotlivých perinatálních bazálních matic v různých situacích lze nalézt v příloze této práce.

---

<sup>338</sup> GROF, S. *Psychologie budoucnosti: poznatky a poučení z moderního výzkumu vědomí*, s. 49.

<sup>339</sup> Tamtéž, s. 50.

<sup>340</sup> Tamtéž, s. 51.

<sup>341</sup> Tamtéž, s. 51.

<sup>342</sup> GROF, S. *Psychologie budoucnosti: poznatky a poučení z moderního výzkumu vědomí*, s. 52.

<sup>343</sup> GROF, S. *Holotropní vědomí: Tři úrovně lidského vědomí, formující naše životy*, s. 34 – 35.

### 5.2.3. Transpersonální oblast psýché

Druhou oblastí, o kterou Stanislav Grof obohatil svou mapu psýché, je oblast transpersonální. Transpersonální v podání Stanislava Grofa znamená *překračující osobní hranice*.<sup>344</sup> „Zážitky, které pocházejí z této úrovně, charakterizuje překonání obvyklých hranic jedince (jeho těla a ega) a trojrozměrného prostoru a lineárního času, jež nám v obvyklých stavech vědomí omezují vnímání světa.“<sup>345</sup> Podle Stanislava Grofa je potřeba srovnání transpersonální oblasti s běžným prožíváním sebe sama, pro lepší pochopení této myšlenky. V běžném stavu vědomí vnímáme sami sebe jako newtonské objekty, přičemž vnímání prostředí je omezeno našimi smysly. Skrze smysly lze vnímat pouze ty události, které se odehrávají v přítomnosti. Zároveň si lze vybavovat vzpomínky z minulosti a o budoucnosti přemýšlet.<sup>346</sup> Oproti tomu pro transpersonální stav vědomí není nic absolutní, a tak lze „s maximální kvalitou smyslového vnímání prožívat události, které se staly v minulosti, někdy také i ty, které ještě nenastaly, ale mají se někdy v budoucnu teprve uskutečnit.“<sup>347</sup>

Pro lepší představu Stanislav Grof uvádí výčet různých typů zážitků, jež podle jeho názoru patří do transpersonální oblasti. Dále uvádí, že většinu těchto transpersonálních zážitků sám osobně prožil v průběhu svých psychedelických a holotropních sezení a zároveň tyto jevy pozoroval u svých klientů.

Klasifikace transpersonálních zážitků Stanislava Grofa:

## „ZÁŽITKOVÉ ROZŠÍŘENÍ VĚDOMÍ V RÁMCI BĚŽNÉ SKUTEČNOSTI A ČASOPROSTORU

### 1. Překročení hranice prostoru

- a) zážitky duální jednoty
- b) Ztotožnění s jinými osobami
- c) Skupinové ztotožnění a skupinové vědomí
- d) Ztotožnění se zvířaty
- e) Ztotožnění s rostlinami a vegetačními procesy
- f) Sjednocení se životem a veškerým tvorstvem
- g) Zážitky neživé hmoty a anorganických procesů

---

<sup>344</sup> Tamtéž, s. 75.

<sup>345</sup> Tamtéž, s. 75.

<sup>346</sup> Tamtéž, s. 75.

<sup>347</sup> Tamtéž, s. 75.

- h) Planetární vědomí
- ch) Mimoszemské zážitky
- i) Ztotožnění s celým fyzikálním vesmírem
- j) Mimosmyslové vnímání překračující hranice prostoru

## **2. Překročení hranic lineárního času**

- a) Zážitky z období zárodku a plodu
- b) Zážitky ze života předků
- c) Rasové a kolektivní zážitky
- d) Zážitky z minulých inkarnací
- e) Zážitky z vývoje stromu života
- f) Zážitky z vývoje planety
- g) Zážitky vzniku a počátku vesmíru
- h) Mimosmyslové vnímání překračující hranice času

## **3. Pohled do vlastního těla a zúžené vědomí**

## **ZÁŽITKOVÉ PŘEKROČENÍ HRANIC BĚŽNÉ SKUTEČNOSTI A ČASO- PROSTORU**

- a) Spiritistické a mediální zážitky
- b) Energetické jevy související s jemnohmotným tělem
- c) Zážitky zvířecích duchů
- d) Setkání s duchovními vůdci a nadlidskými bytostmi
- e) Návštěvy jiných světů a setkání s jejich obyvateli
- f) Zážitky mytologických a pohádkových scén
- g) Zážitky láskyplných a zlomyslných božstev
- h) Zážitky univerzálních archetypů
- ch) Intuitivní chápání univerzálních symbolů
- i) Tvůrčí inspirace a prométheovský impuls
- j) Zážitek Stvořitele a vhledy do tvůrčího procesu kosmu
- k) Zážitky Kosmického vědomí
- l) Suprakosmická a metakosmická Prázdnota

## **TRANSPERSONÁLNÍ ZÁŽITKY PSYCHOIDNÍ POVAHY**

### **1. Synchronicitní spojení mezi vědomím a hmotou**

### **2. Spontánní psychoidní jevy**



- a) Mimořádné tělesné výkony
- b) Spiritistické jevy a fyzikální mediumita
- c) Opakovaná spontánní psychokineze – poltergeist
- d) Neidentifikované létající předměty – UFO

### 3. Záměrná psychokineze

- a) Obřadní magie
- b) Léčitelství a čarodějnictví
- c) Mimořádné schopnosti – siddhi
- d) Laboratorní psychokineze<sup>348</sup>

## 5.3. Průběh holotropního sezení

Proces holotropního dýchání obsahuje několik důležitých fází včetně dostatečné informovanosti klienta o základních oblastech holotropního dýchání a přípravy prostor, v nichž bude holotropní sezení probíhat.

Jak jsem již nastínila, důležitou podmínkou pro správné vedení holotropního dýchání jsou prostory, kde se tato sezení pořádají. Místnost by měla splňovat několik základních kritérií. Důležité je vhodné umístění, nejlépe prostor izolovaný od okolních rušivých vlivů, dále je důležitá přiměřená velikost místnosti, aby si klienti během skupinového sezení „nepřekáželi“. Podlaha místnosti musí být měkká nebo pokrytá žíněnkami či matracemi. Nedílnou součástí by měly být papírové ručníky, plastové kyblíky či sáčky pro ty klienty, u kterých v průběhu sezení dojde k nevolnosti. Další podmínkou je oblečení klientů, to by mělo být především pohodlné, bez přebytečných předmětů, jakými jsou například brýle, kontaktní čočky, šperky, opasky apod.<sup>349</sup>

Proces holotropního dýchání může probíhat jako individuální sezení, nebo ve skupině a probíhá v několika fázích.<sup>350</sup> Jak zmiňuje Stanislav Grof ve svém dokumentu,

---

<sup>348</sup> GROF, S. *Psychologie budoucnosti: poznatky a poučení z moderního výzkumu vědomí*, s. 76 – 77. Spoluautor knihy *Psychologie XX. století*, Prof. PhDr. Milan Nakonečný, upozorňuje, že toto rozčlenění, je třeba pojímat jako kategorizaci sdělitelných zážitků či zkušeností, ve kterých se abstrahuje od ontologického pozadí těchto zážitků neboli zkušeností. Tedy pokud například mluvíme „o zkušenostech ze setkání s mimolidskými bytostmi, ponechává se obvykle stranou otázka možnosti jejich skutečné existence.“ (HOSKOVEC, J. NAKONEČNÝ, M. SEDLÁKOVÁ. M. *Psychologie XX. století: některé významné směry a školy*, s. 184.)

<sup>349</sup> GROF, S. *Dobrodružství sebeobjevování*, s. 165 – 166.

<sup>350</sup> GROF, S. GROF, CH. *Holotropní dýchání: nová cesta k sebeobjevování a léčení*, s. 61.

pro první holotropní dýchání ve skupině se rozhodl se svou manželkou v průběhu workshopu, který společně podnikli. Zájemců o účast bylo mnoho, a tak je napadlo, že budou provádět tuto techniku ve dvojicích, které se o sebe budou vzájemně starat. Vzhledem k pozitivnímu dopadu se rozhodli, že lze holotropní dýchání provádět ve skupině a že tak holotropní dýchání může být přínosem i pro přísedícího.<sup>351</sup>

První fází holotropního dýchání je fáze přípravná. Ta slouží k seznámení klienta například s rozšířenou kartografií lidské psyché včetně seznámení s oblastí biografickou, celým spektrem transpersonálních zážitků, pokračuje diskusí o zásadách body work neboli práce s tělem apod. Součástí přípravné fáze je orientace na technickou stránku průběhu holotropního sezení. Podle Stanislava Grofa je důležité, aby klient striktně dodržoval pravidla holotropního sezení a aby se nesnažil zážitek holotropního dýchání účelově ovlivnit.<sup>352</sup> Podstatou tedy je, aby klienti „po celou dobu sezení setrvali v poloze vleže, měli zavřené oči a soustředili se na emoční a psychosomatické procesy vyvolané dýcháním a hudbou, aby se jim podvolili s plnou důvěrou a nijak je intelektuálně posuzovali.“<sup>353</sup> Další částí této fáze je zvážení tělesných a emočních kontraindikací, kterými by klient mohl trpět, a to formou dotazníku. Mezi nepříznivé zdravotní stavy lze zařadit například vysoký krevní tlak, aneurysma, krvácení do mozku, epileptické záchvaty, atd.<sup>354</sup>

Poté následuje druhá fáze, kterou lze pojmenovat jako prožitkovou. Pokud se nejedná o individuální sezení, kde je přítomen pouze klient a facilitátor nebo terapeut, pak sezení probíhá ve dvojicích, přičemž jedna polovina účastníku plní roli dýchajících a druhá polovina jim poskytuje asistenci. Funkci asistenta se říká sitter. Poté co jsou klienti rozděleni do dvojic, probíhá zaškolení ohledně funkce role dýchajícího a sittersa.<sup>355</sup>

Po těchto procedurách se přistupuje k samotnému aktu, který souhrnně nazýváme holotropní dýchání. Terapie začíná krátkou meditací a relaxací.<sup>356</sup> Jak popisuje Stanislav Grof, „obvykle chceme, aby pacienti zaujali pozici s nezkríženými nohama a rukama poněkud od těla, a s dlaněmi obrácenými vzhůru. To je fyzické vyjádření otevřenosti, vnímavosti a ochoty ke spolupráci. Zkrížené nohy a ruce obvykle

---

<sup>351</sup> Stanislav Grof: *odlišná psychiatrie*. [dokument]. Režie Jan Řehák. 2014. Délka 61 min. [online]. [Cit. 2016-03-01]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=1AaHmfdpXIA>

<sup>352</sup> GROF, S. *Dobrodružství sebeobjevování*, s. 164 – 165.

<sup>353</sup> Tamtéž, s. 165.

<sup>354</sup> GROF, S. GROF, CH. *Holotropní dýchání: nová cesta k sebeobjevování a léčení*, s. 68 - 70.

<sup>355</sup> Tamtéž, s. 73 – 75.

<sup>356</sup> GROF, S. *Dobrodružství sebeobjevování*, s. 168.

vyjadřují rezervovanost a odpor.<sup>357</sup> Dále ovšem Stanislav Grof uvádí, že se druhu meditace meze nekladou, a navrhuje dále varianty, například různé představy, vzpomínky, vyjmenovávání částí těla apod.<sup>358</sup> Poté, co dojde k vyvrcholení relaxace, následuje další krok – „uklidnění mysli a vytvoření optimálního postoje k prožitku.“<sup>359</sup> Klienti by se v tuto chvíli měli soustředit pouze sami na sebe, na přítomný okamžik a měli by se přestat zabývat vzpomínkami na minulost, myšlenkami na budoucnost.<sup>360</sup> Podle Stanislava Grofa je velice důležité si uvědomit, že proces holotropního dýchání nelze ovlivnit svými očekáváními. „Povaha holotropní i psychedelické terapie je taková, že prožitkový proces sám v každém sezení automaticky vybere materiál, který je v té době nejvíce emočně relevantní.“<sup>361</sup> Po tomto kroku následuje poslední část úvodní fáze. V tomto kroku je klient požádán, aby se jeho mysli soustředila výhradně na dýchání a jeho přirozený rytmus. Poté, co je tento stupeň splněn, jsou klienti požádáni o zvýšení dechové frekvence. Ve chvíli, kdy je dechová frekvence klientů vysoká, je zapojena hudba, přičemž se klienti poddají proudu hudby a rytmu dýchání. Pokud holotropní sezení probíhá za ideálních podmínek, téměř není potřeba zásahu sittera a facilitátora, jejichž hlavním posláním je pozorovat průběh sezení.<sup>362</sup>

Stanislav Grof je příznivcem kreslení mandal. „Tato metoda je velmi jednoduchá: klient dostane sadu krejónů nebo fixů a velký kus papíru s nakresleným obrysem kruhu, který má vyplnit tak, jak sám považuje za vhodné. Může to být třeba kombinace barev, abstraktní kompozice geometrických vzorců, nebo víceméně detailní figurální kresba.“<sup>363</sup> Mandala se pak stává dokladem, který dokumentuje mimořádné zážitky vědomí, čímž napomáhá k jejich integraci.<sup>364</sup>

---

<sup>357</sup> Tamtéž, s. 168.

<sup>358</sup> Tamtéž, s. 168.

<sup>359</sup> Tamtéž, s. 168.

<sup>360</sup> Tamtéž, s. 168 – 169.

<sup>361</sup> Tamtéž, s. 169.

<sup>362</sup> Tamtéž, s. 169 – 171.

<sup>363</sup> Tamtéž, s. 171.

<sup>364</sup> GROF, S. GROF, CH. *Holotropní dýchání: nová cesta k sebeobjevování a léčení*, s. 98.

## 6. Zhodnocení přínosu Stanislava Grofa

Celoživotní dílo Stanislava Grofa věnované transpersonální psychologii lze bezesporu považovat za velmi kontroverzní téma, které na jedné straně vyvolává velmi rozporuplné reakce ve vědecké obci, na straně druhé nachází svou oporu u stoupců, kteří jsou přesvědčeni o významnosti a důležitosti transpersonální psychologie. V této kapitole, kterou jsem nazvala *Zhodnocení transpersonální psychologie*, se pokusím představit transpersonální psychologii nejen z pohledu Stanislava Grofa, ale také z pohledu kritiků této teorie.

### 6.1. Pohled Stanislava Grofa

Podle tvrzení Stanislava Grofa transpersonální psychologie stále stoupá na popularitě. Stanislav Grof je dokonce přesvědčen, že transpersonální psychologie v posledních letech „ovlivnila i některá vědecká odvětví, například kvantovou fyziku, biologii, medicínu, antropologii, umění, ekologii, i politiku.“<sup>365</sup> Přesto si je Stanislav Grof vědom, že mnoho myslitelů dodnes neuznává transpersonální psychologii jakožto legitimní vědecký výzkum. Tito myslitelé se podle názoru Stanislava Grofa domnívají, že transpersonální psychologie je „iracionální a nevědecký produkt několika excentrických, mysticky orientovaných profesionálů a paraprofesionálů, které obviňují z neznalosti těch nejzákladnějších zákonitostí tradiční vědy: poznatky a závěry transpersonálních oborů se totiž vymykají nejzákladnějším metafyzickým závěrům newtonsko-karteziánského paradigmatu a materialistické filosofii, které v západní vědě v posledních třech stoletích převládají.“<sup>366</sup>

Stanislav Grof těmto zastáncům tradiční vědy oponuje tím, že se neohlíží za faktem, že jsou mezi zakladateli a zastánci této teorie vědci s akademickým vzděláním a s akademickými tituly. Přičemž tito vědci upustili od tradiční vědy, jelikož jim nebyla schopna vysvětlit a zhodnotit jejich nové objevy. Stanislav Grof je přísným zastáncem transpersonální psychologie jako oboru vědeckého, a to jako teoretického systému

---

<sup>365</sup> VIDMAR, L. (ed.). *Na vlnách změn: přednášky z 12. mezinárodní transpersonální konference*, s. 9.

<sup>366</sup> Tamtéž, s. 9.

myšlení, tak i jako prostředku k řešení praktických úkolů.<sup>367</sup> Dále je přesvědčen, že „transpersonální poznatky silně otřásly současnými vědeckými paradigmaty, a nelze se tomu divit: relativita a libovost všech fyzických hranic, spojení s Universem, dosud neznámé prostředky komunikace, vzpomínky bez materiální podstaty, nelineárnost času nebo vědomí spojené se všemi živoucími organismy, dokonce s anorganickou hmotou, jsou zdánlivě absurdní, ale jsou.“<sup>368</sup>

Dále se Stanislav Grof vyjadřuje o z jeho pohledu nejvýznamnějších oblastech, které transpersonální psychologie přináší:

První významnou oblastí, kterou transpersonální psychologie obsahuje, je orientace na různé náboženské směry a významné duchovní systémy Východu, například se jedná o jógu, teorii a praxi buddhismu, taoismus, křesťanský mysticismus atd. Oproti tomu moderní psychologie a psychiatrie spiritualitu nepřijímají a snaží se pouze o určení vhodné diagnózy.<sup>369</sup>

Druhým důležitým bodem transpersonální psychologie je moderní laboratorní výzkum mimořádných stavů vědomí. „Jeho součástí je systematické studium vlivu psychedelických látek, pokusy v oblasti zážitkové psychoterapie, které mění vědomí (terapie prvotního výkřiku, znovuzrození, holotropního dýchání) a výzkum změny vědomí pomocí laboratorních technik – biologické zpětné vazby, smyslové izolace, spánkové deprivace, pokusy se změnami vnímání, navozenými neobvyklými zvuky, apod.“<sup>370</sup> Vědomosti získané z těchto oblastí byly začleněny do lidské psychiky, do oblasti perinatální a transpersonální. Podle Stanislava Grofa pochází mnoho klinických problémů z transpersonální úrovně psychiky a zároveň se na této úrovni také nachází důležité aspekty pro jejich léčení.<sup>371</sup>

Třetí, velmi zajímavou oblastí je podle Stanislava Grofa parapsychologie. Parapsychologie a transpersonální psychologie mají mnoho společného, jelikož „výsledky parapsychologických výzkumů jsou v plné shodě s transpersonálním pohledem.“<sup>372</sup>

---

<sup>367</sup> Tamtéž, s. 10.

<sup>368</sup> Tamtéž, s. 17 – 18.

<sup>369</sup> Tamtéž, s. 18 – 19.

<sup>370</sup> Tamtéž, s. 19.

<sup>371</sup> Tamtéž, s. 19 – 20.

<sup>372</sup> Tamtéž, s. 22.

Dalším významným přínosem transpersonální psychologie je studium mimořádných jevů, mezi které se řadí setkání se s mimozemskými bytostmi.<sup>373</sup> Například Carl Gustav Jung o jevu Ufo tvrdil, že by „mohl být archetypální vizí vyvěrající z kolektivního nevědomí. Tím by dalo vysvětlit, že je pozoruje více lidí zároveň na různých místech.“<sup>374</sup>

Dalším důkazem o významnosti transpersonální psychologie může být podle Stanislava Grofa, thanatologie,<sup>375</sup> psychospirituální krize, výzkum rozdvojených osobností nebo globální světová krize.<sup>376</sup>

## 6.2. Kritika transpersonální psychologie

Odpůrci transpersonální psychologie, v čele s předsedou Českého klubu skeptiků Prof. MUDr. Jiřím Heřtem, DrSc., zařazují transpersonální psychologii mezi alternativní způsob léčby. Konkrétně je transpersonální psychologie zařazena do kategorie: léčení vírou, charismatické léčení a mystici.<sup>377</sup> V této kategorii hraje důležitou roli přesvědčení psychotroniků, kteří se domnívají, že na pacienta působí určitou energií, silou, vlněním a tak podobně.<sup>378</sup> Placebový efekt je základním faktorem, který je společně s hojivou silou přírody odpovědný za potenciální léčebný účinek prostředků alternativní medicíny, které postrádají vlastní, specifickou účinnost.<sup>379</sup> Tento fakt ale mnozí léčitelé rezolutně odmítají.

V knize *Alternativní medicína, možnosti a rizika* autoři citují část úvodu z knihy Stanislava Grofa *Za hranice mozku*, kde je uvedeno: „*Maje na zřeteli potíže, jež jsem po léta sám zažíval při akceptování údajů předložených v této knize, neočekávám, že pro čtenáře bude snadné uvěřit informacím, které uvádím, ledaže by sami prožili*

---

<sup>373</sup> Tamtéž, s. 22.

<sup>374</sup> Tamtéž, s. 23.

<sup>375</sup> Thanatologie je „relativně nedávno vzniklý vědecký obor zabývající se studiem umírání a smrti.“

(VIDMAR, L. (ed.). *Na vlnách změn: přednášky z 12. mezinárodní transpersonální konference*, s. 20.)

<sup>376</sup> VIDMAR, L. (ed.). *Na vlnách změn: přednášky z 12. mezinárodní transpersonální konference*, s. 22 - 24.

<sup>377</sup> HEŘT, J. *Alternativní medicína: možnosti a rizika*. Vyd. 1. Praha: Grada, 1995. s. 6.

<sup>378</sup> HEŘT, J. *Alternativní medicína: možnosti a rizika*, s. 93.

<sup>379</sup> HEŘT, J. *Slovník esoteriky a pavěd: Placebo*. [online]. [Cit. 2015-11-21]. Dostupné z:

<http://www.sysifos.cz/index.php?id=slovník&act=zobrazit&idd=&pismo=&vyraz=1189080229&heslo=Placebo>

*odpovídající zkušenost, ať už osobně, nebo při práci s jinými lidmi.*<sup>380</sup> Přičemž pokračují vlastní názorem: „my si myslíme, že není těžké přijmout jakákoliv předložená tvrzení, pokud by ovšem byla podložena důkazy o existenci spojitostí, které autor uvádí. Ve skutečnosti se však autor dopouští chyby tím, že výpovědi osob, u nichž byla vyvolána toxická psychóza otravou LSD nebo v důsledku metabolických změn při dlouhodobém hlubokém dýchání (hyperventilaci - „holotropním dýcháním“), jsou pokládány za výpověď o realitě.“<sup>381</sup> Chyba Stanislava Grofa je tak v domněnce, že pacientovy zážitky na základě iluzí nebo halucinací, které byly vyvolány otravou, odráží nějakou realitu, byť v symbolické podobě, například a zpravidla realitu minulou, která často předchází narození prožívajícího. Tvrzení o této spojitosti jsou ale nedokázaná i nedokazatelná.<sup>382</sup> Odpůrci transpersonální psychologie dokládají argumentaci halucinací Stanislava Grofa: „*Mnohé transpersonální zážitky zahrnují události z mikrosvěta nebo s makrokosmu – z oblastí, které nelze přímo vnímat pomocí lidských smyslů nebo z období, která historicky předcházela dobu vzniku sluneční soustavy, planety Země, živých organismů, nervové soustavy a Homo sapiens. Tyto zážitky zřetelně ukazují na to, že – jakýmsi dosud nevysvětlitelným způsobem – každý z nás obsahuje informace o celém vesmíru a o veškeré existenci.*“<sup>383</sup> Odpůrci transpersonální psychologie zároveň na tuto argumentaci reagují tvrzením, kdy zastávají názor, že zážitky nemohou zahrnovat, ale pouze popisovat události. Dále dodávají, že halucinace a iluze, které jsou podmínkou zážitků, jsou jen vjemem něčeho nereálného, jak to plyne z obecně přijaté definice těchto poruch vnímání.<sup>384</sup> „Zde je zažit vjem něčeho nereálného – tedy nikoli nějaké události. Takové zážitky – prožitky vjemů něčeho nereálného – nemohou ani cokoli zřetelného ukazovat, tím méně nevysvětlitelným způsobem“<sup>385</sup> tak, jak to vysvětluje Stanislav Grof.

Dále se skeptici zabývají kazuistikami transpersonální psychologie. Podle jejich názoru jde o prožitky, které jsou propojeny s interpretacemi a zároveň jsou jimi i pozměněny. Existenci halucinací skeptici považují za známý fenomén a přiznávají, že do této doby nebylo možné vysvětlit, proč má ten či onen člověk nějaké určité halucinace. Přesto nepovažují Grofovo mystické vysvětlení za přijatelné. Sám Stanislav

---

<sup>380</sup> GROF, S. *Za hranice mozku: Narození, smrt, transcendence*. Vyd. 1. Praha: Gemma89, 1993. s. 5.

<sup>381</sup> HEŘT, J. *Alternativní medicína: možnosti a rizika*, s. 98.

<sup>382</sup> Tamtéž, s. 98.

<sup>383</sup> Tamtéž, s. 98.

<sup>384</sup> Tamtéž, s. 98.

<sup>385</sup> Tamtéž, s. 98.

Grof srovnává přínos transpersonální psychologie pro psychiatrii s přínosem Alberta Eisteina, Nielse Bohra, Wenera Heisenberga a dalších fyziků. To, že jeho názory nebyly vřele přijímány a nejsou sjednoceny se žádnou současnou psychiatrií, pokládá pouze za období neslučitelnosti poznatků kvantové fyziky s Newtonovým modelem vesmíru. Další výtkou skeptiků vůči transpersonální psychologii jsou tvrzení Stanislava Grofa, která sděluje ve svých knihách. Tato tvrzení podle skeptiků, nelze považovat ani za hypotézy, ani za smysluplné teorie. Uznávají, že Grofovy knihy jsou psány kultivovaným jazykem, přesto ale nepřinášejí potvrzení jeho hypotéz.<sup>386</sup>

Český klub skeptiků tedy zhodnocuje transpersonální psychologii jako obor, který je založen na mylném předpokladu, kdy se transpersonální psychologie domnívá, že je možné odvozovat závěry o vztahu člověka k přírodě a kosmu na základě výpovědí osob, které jsou ve stavu intoxikace a podle jejich teorie jsou schopny odrážet realitu. Podle tvrzení Českého klubu skeptiků je transpersonální psychologie současnou psychologií jednoznačně odmítaná. Přičemž knihy, napsány zakladatelem transpersonální psychologie Stanislavem Grofem, jsou považovány za čtivé knihy, psané kultivovanou řečí, ale jsou považovány pouze za zábavnou fantazii, za science fiction. Z pohledu tohoto klubu je absurdní, že je transpersonální psychologie mnohými postmoderními intelektuály a filozofy považována za vědecký, seriózní obor, a Stanislav Grof za jednoho z největších českých vědců. Uváděný léčebný efekt seancí s holotropním dýcháním lze připustit, ale pouze jako efekt nespecifický nebo placebový. Právě hlubinné sebezkoumání, kterému se pacientům dostane skrze psychotické prožitky, jim může přinést uklidnění tím, že jim poskytne jakýsi výklad. Mnohým pacientům dokáže tato metoda pomoci jen tím, že jim přinese více zážitků do jejich všedního života. Z tohoto pohledu je transpersonální psychologie pseudověda, jejíž metoda holotropního dýchání může být velmi riziková.<sup>387</sup>

---

<sup>386</sup> Tamtéž, s. 98 – 99.

<sup>387</sup> HEŘT, J. *Slovník esoteriky a pavěd: Transpersonální psychologie*. [online]. [Cit. 2015-12-26].

Dostupné z:

<http://www.sysifos.cz/index.php?id=slovník&act=zobrazit&idd=&pismeno=&vyraz=1189081298&heslo=Transperson%E1ln%ED%20psychologie>



### 6.2.1. Bludný balvan pro Stanislava Grofa

Bludný balvan je ocenění, jakási anticena, která je věnována Českým klubem skeptiků Sisyfos. Tato cena je udělována za pseudovědeckou činnost, tady za „mimořádné výkony při matení české veřejnosti a rozvoji blátivého myšlení“.<sup>388</sup> Cena Bludného balvanu je udělována pravidelně každý rok za práci v předchozím roce. První ročník se uskutečnil v roce 1999. Bludné balvany jsou udělovány v kategorii jednotlivců a družstev. V každém ročníku se udělují tři Bludné kameny – bronzový, stříbrný a zlatý.<sup>389</sup> Tato akce má v první řadě humorný ráz, proto k ceremoniálu patří převleky, exotická hudba a tance. Klub Sisyfos chce touto odlehčenou formou připomenout závažný civilizační problém, kterým je masové šíření iracionality. Jedinci vhodní pro toto ocenění jsou pečlivě vybíráni příslušným výborem. Cílem tohoto ceremoniálu je vyvolání diskuse o otázkách racionality a o metodách novověké vědy.<sup>390</sup> Činnost tohoto klubu je tedy převážně osvětová.<sup>391</sup>

Stanislav Grof je jedinou osobou, která získala cenu Bludného balvanu dvakrát, a to v kategorii jednotlivců. První cenu bronzového Bludného balvanu získal Stanislav Grof v roce 2000, za rok 1999.<sup>392</sup> Ocenění bylo uděleno za „přetavení šamanských praktik hyperventilace do tak zvaného holotropního dýchání, skrze které lze způsobit v mozku chemickou bouři a tak navodit přiotrávenému mimořádné pocity a zážitky.“<sup>393</sup> Společnost Sisyfos přiznává, že pokud je obsah výpovědi chápán jen jako údaj o stavu vědomí pacienta, nejsou zde žádné racionální námitky. Naopak analyzovat, třdit a interpretovat takové údaje může být prospěšné pro vědu. Stanislavu Grofovi se ovšem vytyká především moment, kdy opouští racionalitu. Racionalitu opouští tam, kde výpovědím o fantastických zážitcích přisuzuje status skutečnosti a odvozuje z nich představu Kosmického vědomí. Na Kosmickém vědomí se pak podílejí nejen lidé, ale i

---

<sup>388</sup> *Sisyfos: neperiodický zpravodaj občanského sdružení Sisyfos - Českého klubu skeptiků*. Praha: Český klub skeptiků, 2001, č. 2.

<sup>389</sup> *Komité pro udělování Bludných Balvanů*. [online]. [Cit. 2015-12-26]. Dostupné z: [http://www.sysifos.cz/files/statut\\_blb.htm](http://www.sysifos.cz/files/statut_blb.htm)

<sup>390</sup> *Sisyfos: neperiodický zpravodaj občanského sdružení Sisyfos - Českého klubu skeptiků*. Praha: Český klub skeptiků, 2001, č. 2.

<sup>391</sup> *Dvojí ocenění Stanislava Grofa*. [online]. [Cit. 2015-12-26]. Dostupné z: <http://www.sysifos.cz/index.php?id=vypis&sec=1192467339>

<sup>392</sup> Tamtéž

<sup>393</sup> *Bronzový Bludný balvan v kategorii jednotlivců za rok 2000 - MUDr. Stanislav Grof*. [online]. [Cit. 2015-12-26]. Dostupné z: <http://www.sysifos.cz/index.php?id=vypis&sec=1154533007>

zvířata, rostliny a neživá příroda.<sup>394</sup> Podle klubu skeptiků je představa Kosmického vědomí vlastně představa náboženská. Není nutná k vysvětlení faktů a nemá podle principu Occamovy břitvy ve vědě místo. Podle současného stavu přírodovědy nebyl žádný nový poznatek získán prokazatelnou mimosmyslovou cestou.<sup>395</sup> Dalším důvodem k udělení bronzového Bludného balvanu je Grofovo nekritické přejímání poznatků z parapsychologických výzkumů. „Za ověřené reálné jevy považuje telepatii, řádění poltergeistů, ohýbání lžic mentální silou, zázračné operace filipínských léčitelů a další.“<sup>396</sup> Stanislav Grof je přesvědčen, že tyto paranormální jevy jsou v podstatě transpersonální povahy a že přispívají k potvrzení jeho kosmologie. Pravdou ovšem zůstává, že není známý jediný spolehlivý případ, který by potvrdil takový jev.<sup>397</sup>

K 10. výročí udělování Bludných balvanů se organizační výbor rozhodl při této příležitosti udělit mimořádně dva jubilejní diamantové Bludné arcibalvany. V kategorii jednotlivců tento jubilejní arcibalvan získal Stanislav Grof.<sup>398</sup> Toto ocenění mu bylo uděleno za „navozování a zkoumání stavů holotropního vědomí, které láme pouta časoprostoru a dokáže tudíž kdykoli a kamkoli vlézt.“<sup>399</sup>

---

<sup>394</sup> *Sisyfos: neperiodický zpravodaj občanského sdružení Sisyfos - Českého klubu skeptiků*. Praha: Český klub skeptiků, 2001, č. 2.

<sup>395</sup> Tamtéž

<sup>396</sup> Tamtéž

<sup>397</sup> Tamtéž

<sup>398</sup> GRYGAR, J. *Proslov při předávání X. Bludných balvanů Sisyfa za r. 2007*. [online]. [Cit. 2016-01-15]. Dostupné z: <http://www.sysifos.cz/index.php?id=vypis&sec=1206718713>

<sup>399</sup> *Jubilejní Diamantový Bludný Arcibalvan – Prof. MUDr. Stanislav Grof, M. D., Ph.D.* [online]. [Cit. 2015-12-26]. Dostupné z: <http://www.sysifos.cz/index.php?id=vypis&sec=1205049204>

## 7. Závěr

Cílem práce bylo ukázat tvůrčí dráhu Stanislava Grofa, jehož největším přínosem pro českou a světovou psychologii, se stalo zformulování nového psychologického směru – transpersonální psychologie.

K problematice transpersonální psychologie Stanislava Grofa nelze zaujmout jednotné a zároveň objektivní stanovisko. Problém holotropního dýchání a tím navození mimosmyslového stavu vědomí, ve kterém se objevují vzpomínky s vysokým emočním nábojem, jako jsou například neuzavřené věci z raného dětství, nelze považovat za léčebnou terapii. Naopak lze tvrdit, že se jedná o velmi kontroverzní téma. Je totiž otázkou, do jaké míry je možné, s ohledem na dosavadní znalosti psychiatrie a psychologie, přisuzovat moc mimořádnému stavu vědomí.

Hlavním rozdílem mezi pojetím transpersonální psychologie a tradiční psychiatrií a psychologií je, že zážitky jsou považovány za fenomény, za jakési genesis, které si podle Stanislava Grofa zaslouží detailní studium, naopak tradiční psychiatrie a psychologie se pokouší tyto zážitky paušálně relegovat do oblasti patologie a snaží se o formulování co nejpříjemnějšího způsobu, kterým tyto patologie potlačit. Tak vzniká tradiční rozkol mezi stoupenci transpersonální psychologie, kteří jsou o její významnosti a důležitosti přesvědčeni, a odpůrci, kteří ji naopak neberou jako relevantní psychologickou disciplínu. Co ovšem nelze transpersonální psychologii upřít, je skutečnost, že byla jednou z příčin, která napomohla k obnovení zájmu o studium vědomí, které bylo hlavním proudem psychologie dlouze opomíjeno.<sup>400</sup>

Diplomová práce se zpočátku zabývala historickou podmíněností vzniku transpersonální psychologie, především názory předchůdců, jimiž se Stanislav Grof inspiroval. Mezi hlavní předchůdce transpersonální psychologie se řadí jeden ze zakladatelů novodobé psychologie William James, který vznik transpersonální psychologie ovlivnil svým dílem *Druhy náboženské zkušenosti*. Pro Stanislava Grofa se stalo důležité jeho pojetí mystických stavů vědomí a definice podprahového vědomí a podvědomého já. Další důležitou postavou, která ovlivnila Stanislava Grofa, byl zakladatel analytické psychologie Carl Gustav Jung. Podle Stanislava Grofa „svědčí pozorování z psychoterapie s LSD pro existenci kolektivního nevědomí a pro dynamiku archetypálních struktur, pro Jungovo porozumění povaze libida, pro rozpoznání

---

<sup>400</sup> PLHÁKOVÁ, A. *Dějiny psychologie*, 255.

tvůrčivých a prospektivních funkcí nevědomí i pro Jungovo pojetí procesu individuace.<sup>401</sup> Dalším předchůdcem, jehož myšlenky dopomohly k rozvoji transpersonální psychologie, je italský psychiatr Roberto Assagioli. Největším přínosem tohoto psychiatra, bylo vytvoření psychosyntézy. Transpersonální psychologie sdílí s Assagioliho psychosyntézou „spirituální a transpersonální důraz, pojetí nadvědomí a kolektivního nevědomí a představu, že některé stavy, běžně označované jako psychotické, mohou být přiměřeněji pochopeny jako duchovní krize, nesoucí potenciál pro růst a transformaci osobnosti.“<sup>402</sup> V neposlední řadě sem patří také Abraham Harold Maslow, který je jedním z nejdůležitějších předchůdců tohoto směru a zároveň se také významně podílel na jeho stvoření. Podle Stanislava Grofa patří Abrahamu Maslowovi zásluha především za první ucelenou formulaci principů transpersonální psychologie.

Následující část diplomové práce byla věnována životu, výzkumu a tvorbě Stanislava Grofa, přičemž největším přínosem byl vznik transpersonální psychologie, jenž je oficiálně datován do roku 1968. Transpersonální psychologie, která se orientuje na některé předpoklady tradiční psychiatrie a psychologie, jež se týkají duchovna a náboženství, se zabývá transpersonálním, transcendentní a spirituálním hlediskem lidské zkušenosti. Cílem tohoto psychologického směru je znovuobjevení skrytého rozsahu lidského vědomí prostřednictvím zkoumání transpersonální zkušenosti a transpersonálních stavů vědomí.

Hlavním zájmem jsou zážitky rozšířeného stavu vědomí, pro jejichž vyvolání Stanislav Grof nejdříve využíval psychedelickou látku zvanou LSD. Poté, co bylo využívání této látky legálně zakázáno, vyvinul Stanislav Grof společně se svou manželkou Christinou Grof metodu na nefarmakologické bázi, metodu nazvanou holotropní dýchání. Složkami holotropního dýchání jsou intenzivní dýchání, evokativní hudba a práce s tělem. Jak tvrdí Stanislav Grof, nelze zážitky vyvolané holotropním dýcháním interpretovat na základě akademické psychiatrie, jelikož ta se zaměřuje výhradně na oblast postnatální biografie a Freudovo individuální nevědomí. Z tohoto důvodu Stanislav Grof vytvořil vlastní model lidské psýché, která kromě obvyklé biografické úrovně obsahuje další dvě transbiografické oblasti: perinatální oblast, spojenou s traumatem biologického narození, a transpersonální oblast, která se spojuje se ztotožněním se s jinými lidmi, zvířaty, rostlinami a dalšími oblastmi týkajícími se přírody. K dalšímu přínosu Stanislava Grofa, který byl v této práci zmíněn, patří

---

<sup>401</sup> PLHÁKOVÁ, A. *Dějiny psychologie*, s. 244 – 245.

<sup>402</sup> Assagioli, R. 1977: *Self-Realization and psychological Disturbances*. Synthesis 3-4.

vytvoření systému COEX. Tento systém obsahuje emočně zabarvené vzpomínky z různých období života.

Závěr práce byl věnován zhodnocení transpersonální psychologie z pohledu jejího zakladatele i z pohledu kritiků této teorie. Zatímco Stanislav Grof o významnosti tohoto psychologického proudu nepochybuje, kritici, kterými jsou především stoupenci Českého klubu skeptiků, zařazují transpersonální psychologii mezi alternativní způsob léčby. Český klub skeptiků považuje transpersonální psychologii za obor, který je založen na mylném předpokladu, že je možné odvozovat závěry o vztahu člověka k přírodě a kosmu na základě výpovědí osob, které jsou ve stavu intoxikace, ale přesto jsou schopny odrážet realitu. Podle tvrzení Českého klubu skeptiků je transpersonální psychologie současnou psychologíí jednoznačně odmítána.

Nejzajímavějším a zároveň nejdůležitějším závěrem Stanislava Grofa je uvědomění si, že skutečnost, že západní kultura disponuje materialistickou filozofií, není výrazem superiority západní vědy, ale naivity ve vztahu k mimořádným stavům vědomí. Podle názoru tohoto myslitele platíme jako kultura velikou cenu za to, že jsme se vzdali přístupu ke spirituálním oblastem. Pak je pomyslným vítězstvím, jestliže průměrný člověk díky této metodě nějakým zásadním způsobem změní představu o tom, kdo jsme, a změní i pohled na svět, v němž žijeme, a vrací se do světa spirituální dimenze. Úspěchem tedy je, že se nějakým zásadním způsobem rozvrací představa, že se jedná pouze o materiální svět a že my sami jsme jen vysoce vyvinutá zvířata nebo myslící biologické stroje.<sup>403</sup>

---

<sup>403</sup> *GEN: Stanislav Grof*. [dokument]. Režie Igor Chaun. 1994. Délka 77 min. [online]. [Cit. 2016-03-01]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=Z3Gik15fEms>

## 8. Bibliografie

### Primární literatura

GROF, S., GROF, CH. *Krise duchovního vývoje: když se osobní transformace promění v krizi*. Vyd. 1. Praha: Chvojko nakladatelství, 1999. ISBN 80-86183-09-2.

GROF, S. *Dobrodružství sebeobjevování*. Vyd. 1. v českém jazyce. Překlad Lenka Volavková. Praha: Gemma 89, 1992. ISBN 80-85206-15-3.

GROF, S. LÁSZLÓ E. RUSSELL, P. *Revoluce vědomí: transatlantický dialog*. Vyd. 1. v českém jazyce. Praha: Carpe Momentum, 2013. ISBN 978-80-905334-0-0.

GROF, S. *Když se nemožné stane: dobrodružství za hranicemi běžného vědomí*. Vyd. 1. v českém jazyce. Praha: Práh, 2012. ISBN 978-80-7252-359-7.

GROF, S. *Psychologie budoucnosti: poznatky a poučení z moderního výzkumu vědomí*. Vyd. 2. v českém jazyce. Praha: Argo, 2007. ISBN 978-80-7203-937-1.

GROF, S. *Kosmická hra*. Vyd. 2. v českém jazyce. Praha: Práh, 2013. ISBN 978-80-7252-418-1.

GROF, S. *Nové perspektivy v psychiatrii a psychologii: pozorování z moderního výzkumu vědomí*. Praha: Moraviapress, 2007. Knihovna Ceny Nadace Dagmar a Václava Havlových VIZE 97. ISBN 978-80-86181-83-7.

GROF, S. *Za hranice mozku: Narození, smrt, transcendence*. Vyd. 1. v českém jazyce. Praha: Gemma89, 1993. ISBN 80-85206-12-9.

GROF, S. GROF, CH. *Nesnadné hledání vlastního já: růst osobnosti pomocí transformační krize*. Vyd. 1. Praha: Chvojko nakladatelství, 1999. ISBN 80-86183-10-6.

GROF, S. GROF, CH. *Holotropní dýchání: nová cesta k sebeobjevování a léčení*. Vyd. 1. Opava: Holos, 2011. ISBN 978-80-254-9215-4.

GROF, S. *Holotropní vědomí: Tři úrovně lidského vědomí, formující naše životy*. Vyd. 1. v českém jazyce. Praha: Gemma89, 1993. ISBN 80-85206-18-8.

GROF, S. *LSD psychotherapy*. San Bernardino, Californie: Borgo Press, 1986. ISBN 0809563002.

HEŘT, J. *Alternativní medicína: možnosti a rizika*. Vyd. 1. Praha: Grada, 1995. ISBN 80-7169-151-8.

JAMES, W. *Druhy náboženské zkušenosti*. Praha: Melantrich, 1930. Výhledy.

JUNG, C. G. *Duše moderního člověka; Stati vybral Karel Plocek*. Vyd. 1. Brno: Atlantis, 1994. ISBN 80-7108-087-X.

### **Sekundární literatura**

ANTIER, J. J. *C.G. Jung, aneb, Zkušenost s božstvím*. Vyd. 1. Brno: Emitos, 2012. ISBN 978-80-87171-28-8.

COAN, R. W. *Optimální osobnost a duševní zdraví: hrdina, umělec, mudrc nebo světec?* Vyd. 1. Praha: Grada, 1999. ISBN 80-7169-662-5.

DRURY, N. *Nové horizonty*. Vyd. 1. Olomouc: Votobia, 1996. ISBN 80-85885-82-4.

HARTL, P. HARTLOVÁ P. *Psychologický slovník*. Vyd. 3. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0873-0.

HILL, G. *Moderní psychologie: hlavní oblasti současného studia lidské psychiky*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-641-1.

HOSKOVEC, J. NAKONEČNÝ, M. SEDLÁKOVÁ, M. *Psychologie XX. století: některé významné směry a školy*. Vyd. 1. Praha: Karolinum, 2002. ISBN 80-246-0300-4.

HROCH, J. *Soudobá anglo-americká a kanadská filosofie*. Vyd. 1. Brno: Filozofická fakulta Masarykovy univerzity, 2003. ISBN 80-210-3269-3.

JACOBI, J. S. *Psychologie C.G. Junga*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2013. ISBN 978-80-262-0353-7.

KOHOUTEK, R. *Dějiny psychologie pro pedagogy*. Vyd. 1. Brno: Masarykova univerzita, 2008. ISBN 978-80-210-4540-8.

KRATOCHVÍL, S. *Základy psychoterapie*. Vyd. 6. Praha: Portál, 2012. ISBN 978-80-262-0302-5.

KUČERA, D. *Moderní psychologie: hlavní obory a témata současné psychologické vědy*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2013. ISBN 978-80-247-4621-0.

NAKONEČNÝ, M. *Obecná psychologie*. Praha: Stanislav Juhaňák - Triton, 2015. ISBN 978-80-7387-929-7.

PLHÁKOVÁ, A. *Dějiny psychologie*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2006. ISBN 80-247-0871-X.

PLHÁKOVÁ, A. *Učebnice obecné psychologie*. Vyd. 1. Praha: Academia, 2004. ISBN 80-200-1086-6.

ŘÍČAN, P. *Psychologie: příručka pro studenty*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-406-9.

SHARP, D. *Slovník základních pojmů psychologie C.G. Junga*. Vyd. 1. Brno: Nakladatelství Tomáše Janečka, 2005. ISBN 80-85880-39-3.

VIDMAR, L. (ed.). *Na vlnách změn: přednášky z 12. mezinárodní transpersonální konference*. Praha: Radost, c1992. ISBN 80-85189-13-5.

### **Elektronické a další zdroje**

GRYGAR, J. *Proslov při předávání X. Bludných balvanů Sisyfa za r. 2007*. [online]. [Cit. 2016-01-15]. Dostupné z: <http://www.sysifos.cz/index.php?id=vypis&sec=1206718713>

HEŘT, J. *Slovník esoteriky a pavěd: Placebo*. [online]. [Cit. 2015-11-21]. Dostupné z: <http://www.sysifos.cz/index.php?id=slovník&act=zobrazit&idd=&pismo=&vyraz=1189080229&heslo=Placebo>

JAMES, W. *The Varieties of Religious Experience. A Study in Human Nature*. New York: Mentor Book. [online]. [Cit. 2015-11-21]. Dostupné z: <http://xroads.virginia.edu/~HYPER/WJAMES/toc.html>

KUPKA, M. *Transpersonální psychologie. Techniky vyvolání změněných stavů vědomí. Holotropní dýchání*. [online]. [Cit. 2016-01-15]. Dostupné z: <http://pfyziolfup.upol.cz/castwiki/?p=3124>

PRÁTOVÁ, R. *Dvě nadace manželů Havlových se sloučily v jednu*. [online]. [Cit. 2016-01-15]. Dostupné z: <http://archiv.radio.cz/news/CZ/1998/19.07.html>

PROCHÁZKA, P. *O revoluci vědomí. Regenerace: časopis pro zdravý životní styl*. 1993-, 2002/02, ISSN 1210-6631.



REICH W., *The Function of the Orgasm: Sex-Economic Problems of Biological Energy*. [online]. New York: Farrar, Strauss, and Giroux. 1961 [Cit. 2016-01-15]. Dostupné z: [http://www.wilhelmreichtrust.org/function\\_of\\_the\\_orgasm.pdf](http://www.wilhelmreichtrust.org/function_of_the_orgasm.pdf)

TVRDÝ, F. *Druhy náboženské zkušenosti*. [online]. [Cit. 2015-11-21]. Dostupné z: <http://massive-error.blogspot.cz/2012/02/druhy-nabozenske-zkusenosti.html>

VOJTĚCHOVSKÝ, M. *LAUDATIO u příležitosti udělení Ceny Nadace Dagmar a Václava Havlových VIZE 97 Stanislavu Grofovi*. [online]. [Cit. 2016-01-15]. Dostupné z: <http://www.vize.cz/download/laureat-Stanislav-Grof-cz-laudatio.pdf>

*Bronzový Bludný balvan v kategorii jednotlivců za rok 2000 - MUDr. Stanislav Grof*. [online]. [Cit. 2015-12-26]. Dostupné z: <http://www.sysifos.cz/index.php?id=vypis&sec=1154533007>

*Carl Gustav Jung: A timeline*. [online]. [Cit. 2016-03-20]. Dostupné z: <http://oaks.nvg.org/jung-timeline.html>

*Cena nadace Dagmar a Václava Havlových vize 97*. [online]. [Cit. 2016-01-15]. Dostupné z: <http://www.vize.cz/cena.php>

*Dvojí ocenění Stanislava Grofa*. [online]. [Cit. 2015-12-26]. Dostupné z: <http://www.sysifos.cz/index.php?id=vypis&sec=1192467339>

*GEN: Stanislav Grof*. [dokument]. Režie Igor Chaun. 1994. Délka 77 min. [online]. [Cit. 2016-03-01]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=Z3Gik15fEms>

*Jubilejní Diamantový Bludný Arcibalvan – Prof. MUDr. Stanislav Grof, M. D., Ph.D.* [online]. [Cit. 2015-12-26]. Dostupné z: <http://www.sysifos.cz/index.php?id=vypis&sec=1205049204>

*Komité pro udělování Bludných Balvanů*. [online]. [Cit. 2015-12-26]. Dostupné z: [http://www.sysifos.cz/files/statut\\_blb.htm](http://www.sysifos.cz/files/statut_blb.htm)

*New Age*. [online]. [Cit. 2016-04-05]. Dostupné z: <http://www.iencyklopedie.cz/new-age/>

*Poslání nadace*. [online]. [Cit. 2016-01-15]. Dostupné z: <http://www.vize.cz/poslani-nadace.php>

*Roberto Assagioli*. [online]. [Cit. 2016-01-15]. Dostupné z: [http://www.newworldencyclopedia.org/entry/Roberto\\_Assagioli](http://www.newworldencyclopedia.org/entry/Roberto_Assagioli)

*Roberto Assagioli*. [online]. [Cit. 2015-12-26]. Dostupné z:  
[https://pl.wikipedia.org/wiki/Roberto\\_Assagioli](https://pl.wikipedia.org/wiki/Roberto_Assagioli)

*Roberto Assagioli: Psykosyntesens grundare*. [online]. [Cit. 2016-03-20]. Dostupné z:  
<http://www.humanova.com/om-humanova/om-psykosyntesen-2/roberto-assagioli/>

*Roberto Assagioli a psychosyntéza*. [online]. [Cit. 2016-03-20]. Dostupné z:  
[http://www.paulkiritsis.net/\\_blog/Down\\_The\\_Rabbit\\_Hole/post/roberto-assagioli-and-psychosynthesis/](http://www.paulkiritsis.net/_blog/Down_The_Rabbit_Hole/post/roberto-assagioli-and-psychosynthesis/)

*Sisyfos: neperiodický zpravodaj občanského sdružení Sisyfos - Českého klubu skeptiků*.  
Praha: Český klub skeptiků, 2001, č. 2.

*Stanislav Grof*. [online]. [Cit. 2016-01-15]. Dostupné z:  
<http://stanislavgrof.cz/cs/clanky/9-stanislav-grof>

*Stanislav Grof: odlišní psychiatrie*. [dokument]. Režie Jan Řehák. 2014. Délka 61 min.  
[online]. [Cit. 2016-03-01]. Dostupné z:  
<https://www.youtube.com/watch?v=1AaHmfdpXIA>

*Who is William James?* [online]. [Cit. 2016-03-20]. Dostupné z: <http://www.uni-potsdam.de/en/william-james-center/whoiswilliamjames.html>

## 9. Seznam obrázků

Obrázek 1 - Diagram lidské psychiky Roberta Assagioliho .....	15
---	----

## 10. Résumé

This thesis shows the path of a creative scientist and populariser of contemporary psychology, Stanislav Grof. The researcher got through staying in the US, freedom and the possibility of breaking away from the standard approaches, which enabled him to formulate a number of interesting problems in the psyche, psychology aside the interests of the cathedral in the Czech Republic and other countries. The paper analyzes the place Stanislav Grof and his conception in Czech and World psychology while showing the place and role of prominent personalities in the cultural, spiritual and historical context. The work follows the historical conditionality of the most important benefits of Stanislav Grof, which is transpersonal psychology. Predecessors of transpersonal psychology, which is Stanislav Grof inspired, as William James, Carl Gustav Jung, Roberto Assagioli and Abraham Harold Maslow. It also describes the way of life that led Stanislav Grof to the creation of Transpersonal psychology, itself and the related descriptions of extraordinary states of consciousness that can be achieved with the help of holotropic breathing. Labour is studying the basics of this psychological direction, which includes a description of holotropic states of consciousness, and their historical, philosophical and spiritual conditionality. Following is a description of holotropic breathing, as a method that makes it possible to produce very intense state of emergency or altered state of consciousness. The final section attempts to outline the benefits of transpersonal psychology from the perspective of Stanislav Grof, and also explain the opinions of opponents of psychology, which are the followers of the Czech Club of Sceptics.

## 11. Přílohy



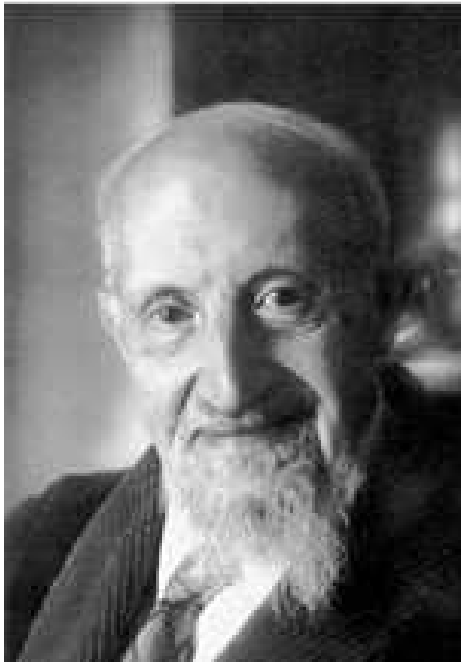
**11.1. - William James.**

**Převzato z: *Roberto Assagioli*. [online]. [Cit. 2015-12-26]. Dostupné z: [https://pl.wikipedia.org/wiki/Roberto\\_Assagioli](https://pl.wikipedia.org/wiki/Roberto_Assagioli)**



**11.2. Carl Gustav Jung.**

**Převzato z: *Carl Gustav Jung: A timeline*. [online]. [Cit. 2016-03-20]. Dostupné z: <http://oaks.nvg.org/jung-timeline.html>**



**11.3. Roberto Assagioli.**

Převzato z: *Roberto Assagioli: Psykosyntesesens grundare.* [online]. [Cit. 2016-03-20].

Dostupné z: <http://www.humanova.com/om-humanova/om-psykosyntesen-2/roberto-assagioli/>



**11.4. Abraham Harold Maslow.**

Převzato z: PLHÁKOVÁ, A. *Dějiny psychologie*, s. 219.



### **11.5. Stanislav Grof**

**Převzato z: GROF, S. *Holotropní vědomí: Tři úrovně lidského vědomí, formující naše životy.* [zadní část vazby]**

## **Starodávne a domorodé techniky vyvolávání holotropních stavů**

---

*Přímá nebo nepřímá práce s dechem* (pránajama, jógové cvičení bastrika, buddhistický „ohnivý dech“, súfíjské dýchání, balinéský ketdžak, hrdelní zpěv inuitských Eskymáků, atd.)

*Zvukové techniky* (bubnování, chřestění, rytmické údery s tyčkami, hraní na zvonky a gongy, hudba, zpívání, recitace manter, hra na didžeridu, atd.)

*Tanec a jiné formy pohybu* (vířivý tanec dervišů, lamaistické tance, tranzovní tanec křováků z Kalahari, hatha jóga, tchaj-ti, čchi-kung, atd.)

*Sociální izolace a smyslová deprivace* (pobyt na poušti, v jeskyních, na vrcholcích hor, sněžných pláních, vyvolávání vizí, atd.)

*Přetěžování smyslů* (kombinace akustických, vizuálních a dalších smyslových podnětů během původních domorodých rituálů, extrémní bolest, atd.)

*Fyziologické prostředky* (půst, spánková deprivace, purgativa, laxativa, (mayský) rituál pouštění žilou, postupy zahrnující bolestné zásahy na těle (sluneční tanec lakotských Siouxů), nařezávání spodní části penisu, pilování zubů, atd.)

*Meditace, modlitby a další duchovní techniky* (různé druhy jógy, tantra, praxe zen-buddhistických škol Sótó a Rinzai, tibetský Dzogčhen, křesťanský hésychasmus (Ježíšova modlitba), exercicie Ignáce z Loyoly, atd.)

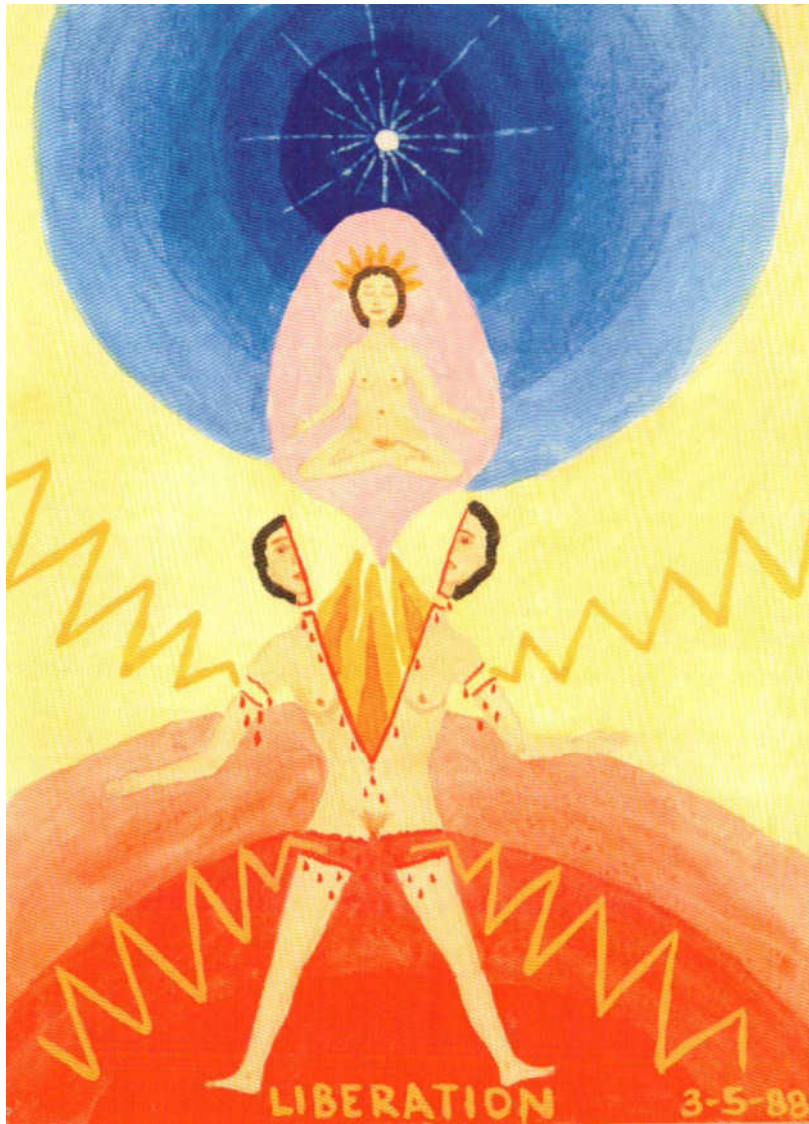
*Psychedelické látky zvířecího a rostlinného původu* (hašiš, peyotl, teonanacatl, ololiuqui, ayahuasca, eboga, havajská růže, syrská routa vonná, výměšek z kůže ropuchy Bufo alvarius, tichomořská ryba Kyphosus fuscus, atd.)

---

### **11.6. Starodávne a domorodé techniky vyvolávání holotropních stavů.**

**Převzato z: GROF, S. *Psychologie budoucnosti: poznatky a poučení z moderního výzkumu vědomí*, s. 22.**



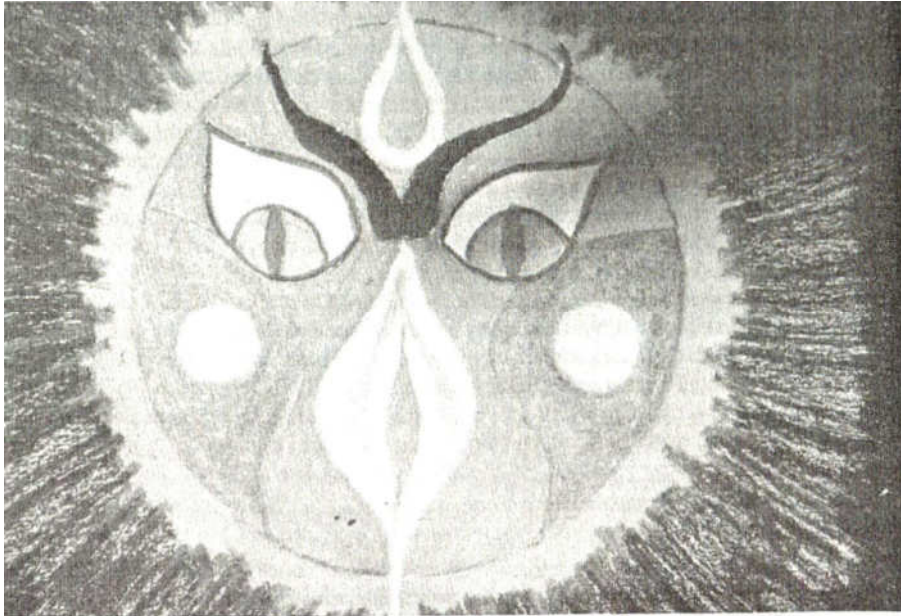


**11.7. Prožitek psychospirituální smrti a znovuzrození. „Stará struktura osobnosti se rozpadá a z ní povstává nové já (nebo Já), které je spojeno s duchovní dimenzí. V dolní části obrázku je nápis LIBERATION (VYSVOBOZENÍ). Rozčtvrcení je častým motivem v iniciačních prožitcích šamanů.“ ( GROF, S. GROF, CH. *Holotropní dýchání: nová cesta k sebeobjevování a léčení*. [příloha XIV] Převzato z: GROF, S. GROF, CH. *Holotropní dýchání: nová cesta k sebeobjevování a léčení*. [příloha XIV]**

Album	Interpret
Nomad	Nomad
Dorje Ling	David Parsons
1492	Vangelis (soundtrack)
Globalarium	James Asher
Passion	Peter Gabriel
Dance the Devil Away	Outback
Feet in the Soil	James Asher
Mission	Ennio Morricone (soundtrack)
Power of One	Hans Zimmer (soundtrack)
Last of the Mohicans	Trevor Jones (soundtrack)
Egypt	Mickey Hart
Passage in Time	Dead Can Dance
Antarctica	Vangelis (soundtrack)
Deep Forest	Deep Forest
Jiva Mukti	Nada Shakti & Bruce Becvar
Legends of the Fall	James Horner (soundtrack)
Mustt- Mustt	Nusrat Fateh Ali Khan
Planet Drum	Mickey Hart
Shaman's Breath	Professor Trance & the Energizers
Themes	Vangelis
Trancendance	Tulku
X	Klaus Schultze
All One Tribe	Scott Fitzgerald
Baraka	Michael Stearns (soundtrack)
Bones	Gabrielle Roth
Braveheart	James Horner (soundtrack)
Direct	Vangelis
Dynamic/Kundalini	Osho
Earth Tribe Rhythms	Brent Lewis
Music to Disappear In	Raphael
Schindler's List	John Williams (soundtrack)
Tana Mana	Ravi Shankar
Thunderdrums	Scott Fitzgerald
All Hearts Beating	Barbara Borden
Closer to Far Away	Douglas Spotted Eagle
Distant Drums Approach	Michael Uyttebroek
Drums of Passion	Babatunde Olatunji
Gula Gula	Mari Boine Persen
Heaven and Earth	Kitaro (soundtrack)

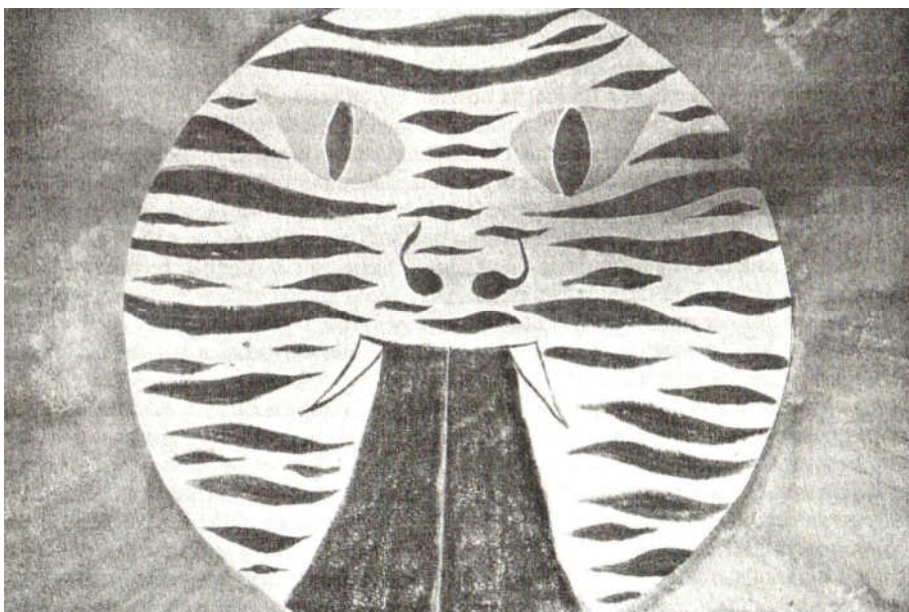
### 11.8. Příklad hudebních skladeb využívaných při sezení holotropního dýchání

Převzato z: GROF, S. *Psychologie budoucnosti: poznatky a poučení z moderního výzkumu vědomí*. s. 204.



**11.9. Příklad č. 1. Mandala, která zobrazuje zážitek z holotropního dýchání**

**Převzato z: GROF, S. *Dobrodružství sebeobjevování*, s. 174.**



**11.10. Příklad č. 2. Mandala, která zobrazuje zážitek z holotropního dýchání**

**Převzato z: GROF, S. *Dobrodružství sebeobjevování*, s. 174.**



## Bazální perinatální matrice

Odpovídající psychopatologické syndromy			
<p><b>BPM I</b> Schizofrenní psychózy (paranoidní příznaky a projevy, prožívání mystické jednoty, setkání s metafyzickými zlými silami), hypochondrie (na základě neobvyklých a bizarních tělesných pocitů), hysterické halucinace a záměna denních snů a reality.</p>	<p><b>BPM II</b> Schizofrenní psychózy (prvky pekelného mučení, zážitek nesmyslnosti a „kulisovitosti“ světa), těžké inhibované endogenní deprese, iracionální pocity méněcennosti a viny, hypochondrie (na základě bolestivých tělesných pocitů), alkoholismus a drogová závislost, lupénka, žaludeční vředy.</p>	<p><b>BPM III</b> Schizofrenní psychózy (sadosochistické a skatologické prvky, sebestrazení, abnormální sexuální chování), agitovaná deprese, sexuální deviace (sadosochismus, pití moče a požívání fekálií), nutkavé neurozy, psychogenní astma, tiky a koktání, konverzní a úzkostná hysterie, frigidita a impotence, neurastenie, traumatické neurozy, orgánové neurozy, migréna, enuréza a enkopréza (mimovolně pomočování a pokálení).</p>	<p><b>BPM IV</b> Schizofrenní psychózy (zážitky smrti a znovuzrození, mešiaské bludy, prvky zničení a znovuvstavení světa, spasení a vykoupění, ztotožnění s Kristem), manické příznaky a projevy, exhibicionismus.</p>
Odpovídající aktivity ve freudovských erogenních zónách			
<p><b>BPM I</b> Libidinózní uspokojení ve všech erogenních zónách, slastné pocity při houpání a koupání, částečné přiblížení se tomuto stavu po orálním, análním, uretrálním nebo genitálním uspokojení (vyvolaném jedením a pitím, vyměšováním, močením nebo pohlavní aktivitou) a uspokojení po porodu.</p>	<p><b>BPM II</b> Orální frustrace (žízeň, hlad, bolestivé podněty), zadržování moče nebo stolice, sexuální frustrace, zážitek chladu, bolesti a dalších nepříjemných pocitů.</p>	<p><b>BPM III</b> Žvýkání a polykání potravy, orální agrese a ničení určitého předmětu, procesy močení a vyměšování, anální a uretrální agrese (spojená s vyměšovací a močovým ústrojím), sexuální orgasmus, falická agrese (spojená s pohlavním ústrojím), porod dítěte, stotoakustická erotika (gymnastika, sportovní skoky do vody, parašutismus).</p>	<p><b>BPM IV</b> Uspokojení hladu a žízně, požitek ze sání, slastné pocity po vyměšování, sexuálním orgasmu nebo porodu dítěte.</p>
Přidružené vzpomínky z postnatálního života			
<p><b>BPM I</b> Situace z pozdějšího života, ve kterých jsou uspokojovány důležité potřeby, jako například šťastné momenty z kojeneckého věku a dětství (dobrá mateřská péče, hra se stejně starými dětmi, harmonická období v rodině atd.), naplněná láska, milostné romance, cesty nebo pobyty v překrásné krajině, pohled na umělecká díla vysoké estetické hodnoty, plavání v oceánu nebo v čistém jezeře apod.</p>	<p><b>BPM II</b> Situace, ve kterých je ohroženo přežití nebo tělesná celistvost (válečné zážitky, nehody, zranění, operace, bolestivá onemocnění, tonutí, uvěznění, „vymývání mozku“, výslechy s mučením, tělesné zneužívání), těžké psychické traumatizace (citová deprivace, rejecké, ohrožující situace, utiskující rodinná atmosféra, výsměch a ponižování apod.).</p>	<p><b>BPM III</b> Zápasy a boje, dobrodružné činnosti (účast při útocích v bitvách a revolucích, zážitky z vojny, odvážné lety, cesty lodí po rozbořených oceánech, riskantní jízdy v autech, boxování), silné smyslové zážitky (karnevaly, zábavní parky a noční kluby, divoké mejdany, sexuální orgie apod.), pozorování sexuality rodičů v dětství, sexuální svádění a znásilňování, u žen vyvrcholení porodu vlastního dítěte.</p>	<p><b>BPM IV</b> Šťastné vysvobození z nebezpečných situací (konec války nebo revoluce, přežití nehody nebo operace), zdolání obtížných překážek vlastní aktivitou, příběhy námahy a tvrdého boje zakončené úspěchem, přírodní scény (začátek jara, konec mořské bouře, východ slunce apod.).</p>
Projevy matric při sezeních s podáním LSD			
<p><b>BPM I</b> Narušený nitroděložní vývoj: realistické vzpomínky na zážitky „bezpečného lůna“, oceánská extáze, krásy přírody („Matka příroda“), zážitek kosmické jednoty, vize nebe a ráje. Narušený nitroděložní vývoj: realistické vzpomínky na zážitek „nepřátelského lůna“ (krize plodu, nemoci a náhlé citové výkyvy u matky, situace dvojčat, pokus o potrat), kosmická hrozba, vytváření paranoidních představ, nepříjemné tělesné pocity (kocovina, zimomřivost, nepříjemná</p>	<p><b>BPM II</b> Pohlčení kosmem, nesmírné tělesné a psychické utrpení, nesnesitelné a bezvýchodné situace, které nikdy nekončí, různé vize pekla, pocity potopení a uvěznění v kleci, pocity méněcennosti, viny a nedostatečnosti, apokalyptické vidění světa (hrůzy války, koncentrační tábory, teror inkvizice, nebezpečné epidemie, nemoce, vysílení, smrt apod.), nesmyslnost a absurdita lidské existence, vnímání „kulisovitosti“ světa nebo světa jako prostředí mechanických přístrojů nebo jeho umělosti, zlověstné tmavé</p>	<p><b>BPM III</b> Utrpení se zesiluje až do kosmických rozměrů, zážitky na rozhraní mezi bolestí a slastí; pocity vulkanické extáze, zářivé barvy, exploze a ohňostroje, sadosochistické orgie, vraždy a krvavé oběti, aktivní účast v zuřivých bitvách, atmosféra divokých dobrodružství a nebezpečných expedic, intenzivní orgastické pocity, scény z harémů a karnevalů, zážitky umírání a znovuzrození, krvavé náboženské oběti (Aztekové, Kristovo utrpení a smrt na kříži, Dionýsos, atd.), intenzivní fyzické</p>	<p><b>BPM IV</b> Náhlé mohutné uvolnění tlaku, zvětšení prostoru, extáze charakteru „osvícení“, vize obrovských sálů, zářivého světla a překrásných barev (nebeská modř, duha, paví péra), prožívání znovuzrození a vykoupění, ocenění prostého způsobu života, smyslové obohacení, pocity bratrství, humanitární a charitativní tendence, někdy manické projevy a pocity velikášství, přechod k prvkům BPM I – příjemné pocity mohou být přerušeny umbilikální (pupečnickovou) krizí – ostrou bolestí v pupku,</p>

chuť v ústech, pocit ohrožení otrávením, setkání s démonickými bytostmi a jinými metafyzickými silami zla apod.).

barvy a nepříjemné tělesné symptomy (pocity svírání a tlaku, srdeční nevolnost, návaly horka a chladu, pocení a dýchací potíže).

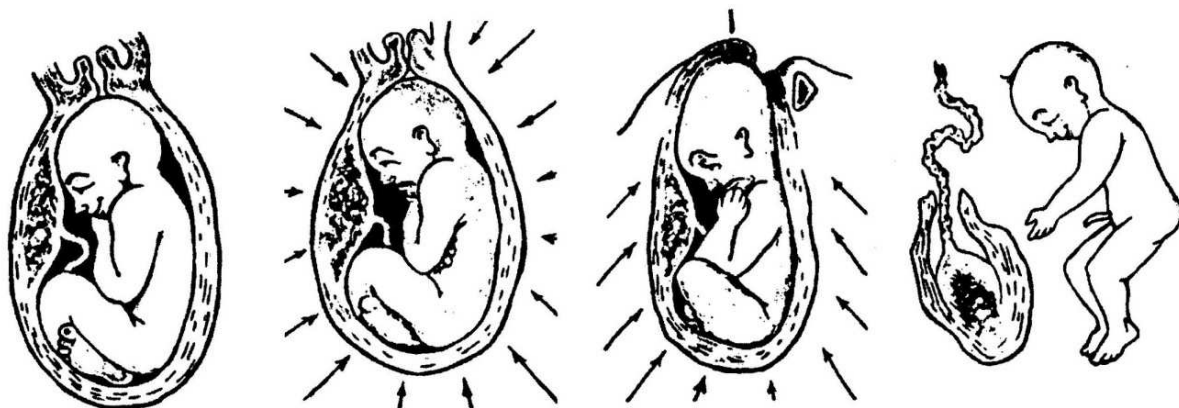
projevy (tlaky a bolesti, dušení, svalová napětí a její vybití, třesy a cukání, pocity mošské nemoci a zvracení, střídavé návaly horka a chladu, pocení, nepříjemné srdeční pocity, problémy s kontrolou svěračů, zvonení v uších).

zástavou dechu, strachem ze smrti a kastrace, ze změn uvnitř těla, ale bez vnějších tlaků.

---

#### Fáze porodu

---



#### 11.11. Bazální perinatální matrice

Převzato z: GROF, S. *Psychologie budoucnosti: poznatky a poučení z moderního výzkumu vědomí*, s. 53 – 55.