PSYCHOLÓGIA A SPIRITUALITA

(1. stretnutie)

Cieľ predmetu:

- objasniť spoločné aspekty a hranice spirituality a psychológie
- poukázať na terapeutické aspekty spirituálnej skúsenosti a spirituálnej praxe využiteľné v psychoterapii
- vedecký výskum spirituality a jej týkajúcich sa fenoménov

ZÁKLADNÉ ASPEKTY SPIRITUALITY

Čo je spiritualita a aké má ciele?

Spiritualita: *skúsenostné* poznanie existenciálne relevantných právd (– o vlastnom bytí, bytí sveta, Bytí...).

- Dôraz je na slove **SKÚSENOSŤ:** oproti čisto intelektuálnemu a rozumovému preberaniu informácií *bez* osobnej skúsenosti
- CIEĽ SPIRUTALITY: : zásadná *premena vedomia*
  Táto bytostná transformácia má v tradícii rôzne pomenovania: „prebudenie“, „osvietenie“, "zjednotenie", „obrátenie“: psychologicky ide o hlboké ***uzdravenie, o nadobudnutie integrity a celistvosti ľudskej bytosti***.
  Sú rôzne definície v závislosti od kontextu, v ktorom prišlo k radikálnej duchovnej skúsenosti.
- U väčšiny z nás je to **dlhodobý process/prerod/prechod**; vo výnimočných prípadoch sa to stane akoby “naraz” a radikálne (napr. Tolle, Pavlov pád z koňa z NZ)
- Rôzne tradície majú rôzne techniky, praktiky a cesty – napr. meditácia, kontemplácia, asketizmus, modlitba, mindfulness, práca s telom, psychedeliká (a iné); naše cesty sú jedinečné.
- Integrálnou súčasťou autentickej spirituality sú **hodnoty a etika** – nie sú to však naučené normy vtlačené zvonka a vynútené vinou a strachom; hodnoty sú osobne *zakúsené* ako hodnotné, pravdivé a prirodzené: napr. dobro, pokoj, hlbšia jednota s bytím. Práve na takúto morálku sa vzťahujú známe slová sv. Augustína: „Miluj a rob čo chceš.“
- Esenciálnou súčasťou autentickej spirituality je **sebapoznávanie, zvedomovanie a triezve vnímanie faktov;** napr. vedomá *prítomnosť* – mindfulness, fakty verzus „drámy“.
- Jadrom (i testerom) autentickej spirituality je univerzálna skúsenosť *fundamentálnej pozitivity reality,* skúsenosť *jednoty a spojenia* – s inými bytosťami, prírodou, vlastnou podstatou či vyššou silou, božstvom; tzn. strata strachu, strata "ega", strata pocitu zásadnej oddelenosti či izolovanosti od iných bytí.
- duchovné skúsenosti sa objavujú v rôznych náboženských tradíciách i mimo nich

Z čoho sa podľa mystiky a spirituality potrebujeme „prebudiť“?

- zo starého, zvykového a dysfunkčného spôsobu myslenia a vnímania seba, iných a sveta; zo „zlého sna“ našich bolestivých príbehov, lipnutí a iluzórnych identít ; z kultúrnych hypnóz rôzneho druhu (rasizmus, konzumerizus a iné -izmy)

Do čoho sa „prebúdzame“?

- do slobodného, funkčnejšieho a šťastnejšieho spôsobu zakúšania seba, sveta, iných, Bytia (hlboké uzdravenie)

Čo potrebujeme uzdraviť?

- nahromadenú bolesť a traumy, strachy, vinu, dysfunkčné vzorce myslenia, cítenia a vnímania reality... deštruktívne seba-obrazy („ego“)

S čím sa potrebujeme uvedomelo spojiť?

- So svojou vlastnou najhlbšou podstatou (Život, Pravé Ja, Bytostné Ja, „budhovská“ podstata, Bytie, Boh...)

Dajú sa rozlíšiť viaceré typy spirituality, podľa zamerania duchovného hľadania, hoci často sa prelínajú a nedajú sa striktne oddeliť, všetky majú svoje miesto a legitimitu:

- *náboženská* spiritualita – duchovná cesta je súčasťou náboženských praktík a príbehov
- *sekulárna* spiritualita – zameraná na vnútorný pokoj, sebarozvoj, humanizmus, filozofickú spiritualitu, prírodu, altruizmus
- *prírodná* spiritualita – vnímanie spojenia s prírodou a vesmírom (napr. animizmus u lovcov a zberačov)
- *meditatívna/kontemplatívna* spiritualita – zameraná na prácu s mysľou
- *mystická* spiritualita – dosahovanie priamej skúsenosti s božským (napr. sufizmus, kabala, kresťanskí mystici, ale i indické Átman = Brahma

K spiritualite patrí mystika. Je to z gr. slova myein = "zatvárať oči, hľadieť vnútorným zrakom" - obrat k dôslednému seba-skúmaniu

Mystika: *skúsenosti bezprostredného*, osobného a často transcendentného **spojenia** alebo **jednoty** s božským ("UNIO MYSTICA"), príp. s vlastným najhlbším Bytím, Pravým Ja alebo Absolútnom (- na pomenovaní nezáleží).

Mystická skúsenosť je zvyčajne hlboko **tranformatívna** skúsenosť. Pokiaľ je autentická, vedie k nenásiliu, pokoju, vnútornej celistvosti a jednote. Spája sa často s dlhodobou praxou kontemplácie, meditácie či modlitby, ale môže sa objaviť úplne nečakane (napr. na prechádzke v prírode). Je často veľmi intenzívna a sprevádzajú ju neobvyklé javy (extázy, OBE, silný uzdravujúci zážitok bezpodmienečnej lásky, „rozplynutie sa“ v Absolútnu a i.) a nadobudnutie rozšíreného stavu vedomia.

Charakteristiky mystiky:

- nesprostredkovaná/bezprostredná skúsenosť s božským/vlastným pravým Ja/Posvätnom
- mystická skúsenosť často *presahuje* jazyk, logiku a každodennú empirickú realitu (je *transcendentná*)
- zmenené stavy vedomia – mystici hovoria o stavoch extázy, osvietenia alebo jednoty s absolútnom
- OVOCIE*: dlhodobá transformácia vedomia a vnímania reality*: prežívanie jednoty, hlbokého pokoja a ticha mysle, príp. blaženosť
- mystické skúsenosti sa objavujú v rôznych náboženských tradíciách i mimo nich

Príklady mystických tradícií:

- Kresťanská mystika – Ján od Kríža, Terézia z Avily, majster Eckhart, Ján Tauler, Juliana z Norwich a i.

- Islamská mystika (sufizmus) – Rúmí, Al-Ghazálí a iní mystickí islamskí básnici
- Židovská mystika (najmä Kabala)
- Hinduistická mystika – Advaita védanta (a tzv. nondualisti), Ramana Maharši a i.
- Budhistická mystika – zen, sunyata, osvietenie, zjednotenie s budhovskou podstatou
- Nezávislé mystické prúdy – quakeri, teozofia, new age - *nie všetky* sú rovnako hlboké, rovnako autentické a terapeutické (potreba rozlišovať)
- Mystické a duchovné skúsenosti mimo náboženský kontext (napr. E. Tolle, S. Harris dokonca ostal ateistom, a i.)



ODLÍŠENIE OD PRÍBUZNÝCH POJMOV

Náboženstvo: systém vier, presvedčení, praktík a hodnotových tvrdení ohľadom zmyslu života, existencie vyššej moci (boha/bohov, duchovných bytostí alebo transcendentných princípov), života po smrti a pod. Náboženstvo podáva *hotové* odpovede. Nevyžaduje skúsenosť, ale vieru a lojalitu voči inštitúcii.

- Je *inštitucionalizované* (cirkvi) a zahŕňa rituály, posvätné texty, morálne kódexy a komunitu veriacich.
- Súčasťou náboženstiev je teológia: intelektuálna reflexia náboženských právd

Teológia je systematické štúdium náboženských konceptov. Ide o intelektuálne skúmanie viery, posvätných textov, doktrín (morálnych, náboženských) s cieľom pochopiť ich podstatu, význam a dôsledky. Je to často akademická disciplína: interdisciplinárny odbor, ktorý využíva filozofiu, históriu, lingvistiku a ďalšie disciplíny. Teológ môže, ale nemusí mať osobnú duchovnú skúsenosť, resp. nemusí na ňu klásť dôraz.

Na tejto hodine nám pôjde o skúmanie tzv. duchovných **skúseností** (spiritualita) a ich dopadu na ľudskú psyché, prípadne využitie ich terapeutického potenciálu v psychoterapeutickej praxi. Nejde nám tu o hodnotenie jednotlivých náboženských predstáv či náboženských vier, nejde nám ani o náboženstvo ani o teológiu.



PROBLÉM JAZYKA A INDIVIDUÁLNEJ A KULTÚRNEJ PODMIENENOSTI

Nie je ľahké formulovať svoje skúsenosti, najmä, keď sú pre nás celkom nové. Z kognitívneho hľadiska vždy *už* máme isté kultúrne pred-porozumenia a istú terminologickú výbavu. Pri interpretácii duchovnej skúsenosti po nej prirodzene siahneme. Napr. v kresťanskom kontexte človek po prežití duchovnej skúsenosti prirodzene použije slovné spojenie "jednota s Bohom", bude využívať pojmy ako "duch" či "duša"; v prostredí budhizmu iný človek použije pojmy ako "osvietenie" či "prebudenie", "nirvána"; lovci a zberači budú hovoriť o spočívaní v lone Matky (prírody) alebo o spájaní sa s prírodnými duchmi a pod. Pojmy preberáme *hotové*, so špecifickými významami, ktoré im tradícia pripisuje a výrazne ovplyvňujú našu vlastnú interpretáciu duchovnej skúsenosti.

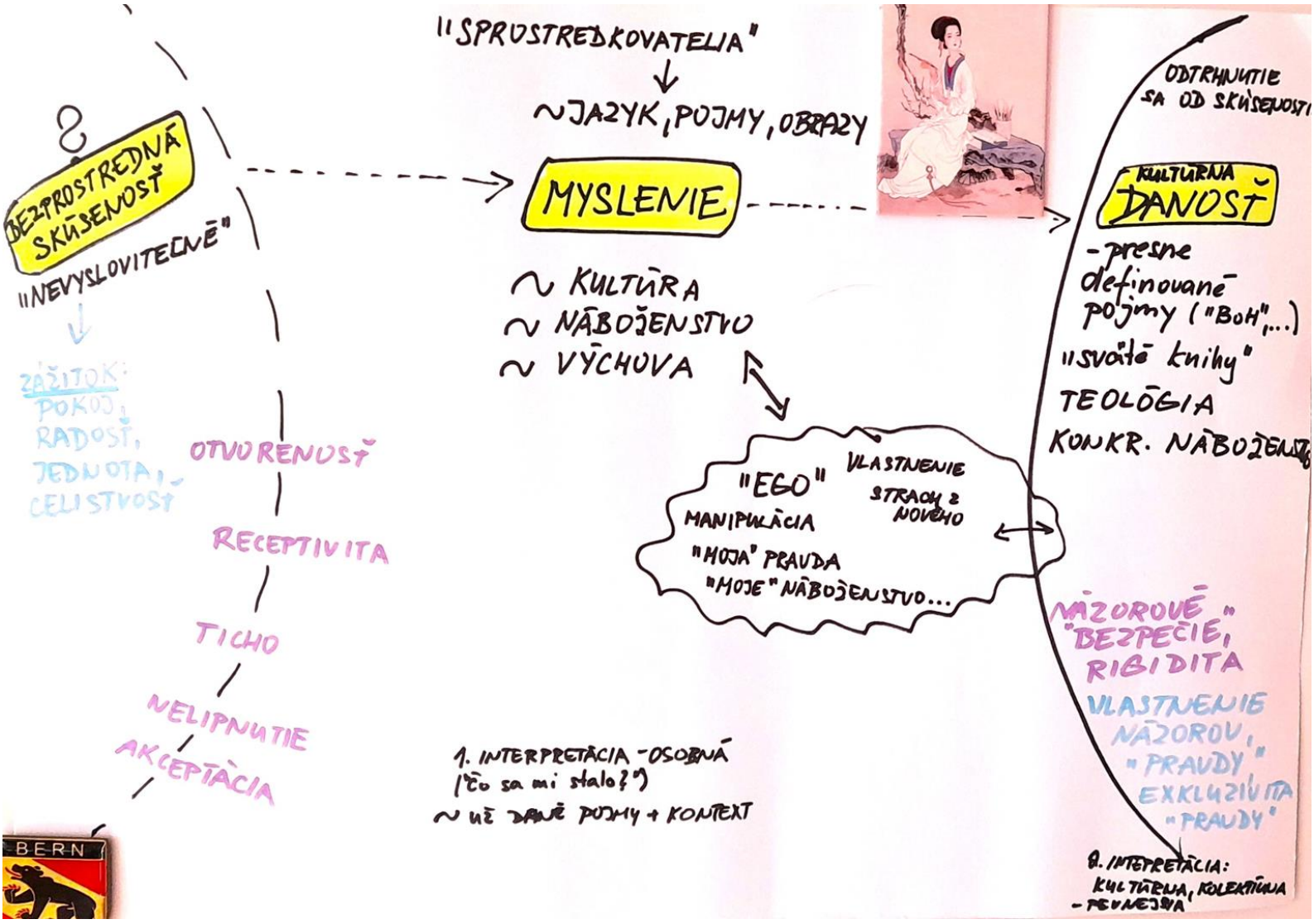
Naša myseľ využíva symboly a prostriedky, ktoré má k dispozícii. A nielen v zmysle jazyka, ale pravdepodobne aj v zmysle samotných vnemov (vízie, videnia, zjavenie, NDE - mávajú podobu *známych* symbolov, postáv či obrazov: kresťanovi sa pravdepodobne nezjaví Kršna alebo Buddha, ale Kristus či jemu známy svätec; hinduista má videnie Kršny alebo iného božstva, ktoré uctieva.)

Zjednodušená schéma kognitívnej sprostredkovanosti duchovnej skúsenosti:

1. **bezprostredná skúsenosť** ("nepomenovateľné", "mystično", ticho/bez slov) →

2. → nevyhnutné/prirodzené kognitívne **sprostredkovanie**: filter myslenia, jazyka, kultúry a konkrétneho náboženského kontextu, + individuálneho podmienenia (minulých skúseností, výchovy) →

3. → naša interpretácia a racionalizácia skúsenosti (väčšinou v rámci nám známeho kultúrneho či náboženského kontextu)



"*O čom nemožno hovoriť, o tom treba mlčať.*" (Ludwig Wittgenstein, filozof a matematik)
Napriek tomu nás tiahne k vysloveniu novej skúsenosti, k zdieľaniu sa s druhými, k intelektuálnemu pochopeniu vlastnej skúsenosti (- teda k nejakej intelektuálne ucelenej podobe a vysvetleniu zážitku).

Prirodzene siahame po teológii, duchovných autoroch, vede, kde hľadáme vysvetlenia toho, čo sme prežili.

Príkladom je známy súčasný autor **Eckhart Tolle**, ktorý svoju rozhodujúcu duchovnú skúsenosť prežil *mimo akýkoľvek náboženský či duchovný kontext*. Po psychologicky vyčerpávajúcom dlhom období života a dramatickej noci prežil intenzívny psychologický i osobnostný prerod, veľmi radikálnu transformáciu vedomia. Najskôr si len všimol, že jeho svet je zrazu krásny, že jeho myseľ je tichá a že netrpí. Cítil spojenie so všetkým a so všetkými, realita bola pozitívna, priateľská, prajná – čo nikdy dovtedy nezažil (od detstva trpel úzkosťami, depresiami a samovražednými myšlienkami). Niekoľko rokov si len užíval nový spôsob bytia, oslobodený od utrpenia. Postupne začal čítať a študovať a uvedomil si, že to, čo prežil, má v rôznych tradíciách mnohé mená ("prebudenie", "osvietenie", "zjednotenie s božským vedomím", nirvána). Postupne si našiel vlastný pojmový aparát k popisu svojej skúsenosti a v súčasnosti je autorom mnohých kníh o spiritualite.

PROBLÉM VÝZNAMU a ZVYKOVÉHO POUŽÍVANIA SLOV

Napr. slovo "BOH." Toto slovo má pre každého z nás trochu iný význam. Keď sa bavíme o "Bohu", **nehovoríme o tom istom** predmete. Pre niekoho môže mať toto "slovo" dokonca negatívne asociácie (napr. v prípade, že vás nútili chodiť do kostola alebo mali ste despotického otca).

Je to *iba* slovo... zmysel mu udeľujeme my, na základe našej skúsenosti. To isté slovo v iných jazykoch nám nedáva zmysel (napr. "Mungu" v swahilčine)

Podobne s inými slovami: "láska", "duch", "duša", "spravodlivosť" a pod. Nedajú sa presne definovať a často máme s nimi spojené rôzne deformácie. Napr. keď počujeme o "láske", tak prevrátime oči, lebo naša skúsenosť s "láskou" (romantickou láskou) je negatívna a pod.

SPIRITUALITA JE UNIVERZÁLNA SKÚSENOSŤ

Spiritualita ako skúsenosť môže, ale nemusí byť spojená s náboženstvom. Objavuje sa v každej dobe a v každom kultúrnom a náboženskom kontexte, dokonca v ateistickom prostredí (napr. vedec Sam Harris). Esencia spirituality a niektoré jej fenomény sú univerzálne a dá sa o nich zmysluplne vypovedať → *Dá sa odborne a vedecky skúmať:*
Duchovná skúsenosť vykazuje spoločné, univerzálne črty a charakteristiky. Neuroveda, kognitívne vedy, experimentálna psychológia dokážu vedecky posúdiť **kvantitatívne** a **terapeutické** aspekty duchovnej skúsenosti (psychologický a osobnostný dopad, ktorý duchovné skúsenosti na človeka majú).

ESENCIA a cieľ SPIRITUALITY: transformácia vedomia

Duchovná transformácia vedomia zahŕňa **uzdravenie**.
So spiritualitou sa spája veľa rôznorodých fenoménov, ktoré pútajú pozornosť (zjavenia, OBE, zmenené stavy vedomia, a i.), tie sú však z hľadiska cieľa nepodstatné. **Podstata spirituality spočíva inde: v premene toho, ako vnímame seba, svet a realitu.** Je to proces zvedomovania, prehlbovania,

rozširovania perspektívy, oslobodenia sa od obmedzených vzorcov myslenia a cítenia. Proces transformácie vedomia zahŕňa hlbšie pochopenie vlastnej identity a transcendenciu "ega". To všetko sú univerzálne charakteristiky.

Existuje aj špecifický odbor: Psychológia náboženstva a spirituality, ktorý sa zaoberá štúdiom náboženských a spirituálnych skúseností, ich vplyvom na ľudské správanie, myslenie a emocionálny stav. Výskumy v tejto oblasti skúmajú, ako spiritualita ovplyvňuje osobnosť, identitu, zdravie a celkovú pohodu jednotlivcov. (Napríklad kolektívna publikácia "Religiozita, spiritualita a osobnosť" alebo monografia "Novšie psychologické pohľady na religiozitu a spiritualitu" od Michala Stríženca, SAV – dá sa nájsť v pdf-ku na webe)



AKO VIDIA ČLOVEKA MYSTICI?

Model človeka podľa spirituality

Nasledujúci model je len *model* – je *zjednodušením*, *schematizáciou* a *zovšeobecnením.*
Pomôže nám však predstaviť si komplexnosť či hĺbku toho, ako duchovné tradície chápu bytie človeka. Je postavený na *skúsenosti*, nie na intelektuálnej špekulácii, a preto je pre psychológiu i filozofiu zaujímavý.

Klasický mystici hovoria, že pri správnom nasmerovaní pozornosti narazíme vo svojom „vnútri“ na čosi nepomenovateľné – *dno*, *priepasť*, *základ*, *stred duše, Boh, dobro, átman.* Fenomenologička Edita Steinová charakterizuje „stred duše“ tradičnými pojmami ako rýdzi priestor ducha, ktorý je *mimo akýkoľvek tvar, obraz a pojem*. Tento *stred* je prameňom ľudského bytia a miestom dokonalej slobody. Je nepodmienený ničím externým, je najhlbšou prirodzenosťou človeka.

Prebudiť sa v duchovnom zmysle znamená precitnúť do tejto pravdy o sebe samom a obnoviť spojenie s vlastnou netelesnou podstatou, ktorú skúsenostne prežívame ako *pokoj, dobro, blaženosť či **celistvosť***. Charakterizuje ju tiež *nenásilie* a absencia strachu, viny a inej emocionálnej bolesti.

Využijem metaforu, ktorú používala aj španielska mystička Terézia z Avily, metaforu diamantu, drahokamu. Ten reprezentuje pohľad mystikov na našu najhlbšiu nezničiteľnú a *nepodmienenú podstatu* či *identitu*.



Vizualizujme si teraz jednoduchý obraz. V našom najhlbšom vnútri, **pod všetkými podmienenými vrstvami psychologickej osobnosti**, sa skrýva drahokam nevídaných rozmerov a kvality – naša nepodmienené podstata. Symbol drahokamu *reprezentuje realitu našej pravej identity, ktorá sa vyznačuje slobodou, nevinnosťou, prirodzenosťou, celistvosťou, jednotou, pokojom, šťastím...*

Prečo teda nie sme šťastní?! Ak šťastie je našou podstatou.

Problém je, že o ňom nevieme. Prečo? Pretože, podľa obrazných slov mystikov, drahokam je nahrubo zamazaný smolou (sv. Terézia, 15 stor.) alebo zaházdaný všelijakým haraburdím. Nemáme k nemu *vedomý*

prístup, pretože naša *myseľ je plná zmätku a hluku*, ktorý je spôsobený strachom o prežitie v jeho rôznych podobách. Sme príliš zahltení svojimi problémami, bolesťami, túžbami a presvedčeniami. Naše **psychologické podmienenia, dysfunkčné vzorce myslenia, stará emocionálna bolesť, nevyriešené traumy** – to všetko odvádza našu pozornosť.

Jednoducho, naše vnútro sa podobá na preplnené skladisko rôznorodých vecí, ktoré si usilovne od detstva hromadíme, nevediac, že to robíme. Niekde pod všetkým tým "haraburdím" je zabudnutý drahokam, teda zdroj nášho uzdravenia a pokoja.

Naša myseľ podľa mystikov „oslepla“: je plná *nepravdivých presvedčení a sebaobrazov* – o sebe, napr. "Nie som hodný lásky", „Musím na sebe makať, aby ma iný prijímali a ocenili“; o svete apr. "Svet je nebezpečné miesto"; o iných ľuďoch, napr. "Ostatní sú hodnotnejší než ja", „Nikomu nesmiem veriť“. Naše uzdravenie blokujú strachy a obranné mechanizmy, lipnutia na hodnotách, ktoré nás nenaplnia ani neuspokoja. Preto je cesta spirituality viac o opúšťaní než o nadobúdaní.

Jednoducho: ide o to preboriť sa cez všetky vrstvy (*model cibule*) nespracovanej a "nevypustenej" emocionálnej bolesti a nepravdivých presvedčení o sebe a svete, cez všetky naše dysfunkčné vzorce myslenia, cítenia a konania, cez všetky naše podmienenia. Pre väčšinu z nás je to cesta**, proces,** väčšinou celoživotný.

Podľa mystikov stačí *uvidieť,* že veci sa majú takto. Tak jednoducho začína cesta uzdravenia – náš návrat *domov*, k našej pravej identite, kde nikdy nie sme sami, kde nám nič nehrozí a kde jednoducho *SME*. Začíname si byť *vedomí*, že sme *viac*, než len čriepky našej psychologickej osobnosti.

Stáva sa, že vo výnimočných chvíľach krátkeho precitnutia na moment zachytíme jas "diamantu" v nás, napríklad na prechádzke v prírode, v prázdnom kostole, pri úžase nad rozľahlosťou oceánu, v samote tichej noci, či pri pohľade do očí novorodeniatka či nášho psa. Sme na okamih šťastní a celiství. Naša myseľ je na chvíľu tichá. Avšak už o pár minút, či možno sekúnd, našu myseľ opäť zaplavia slová, pojmy a vnútorné komentáre (napr. "Aké pekné! Keby to tak bolo stále..."). A čaro je preč. Onedlho sa vrátia vtieravé myšlienky na všetky naše problémy a my opäť začneme samých seba vnímať *len ako malú kôpku hmoty oddelenú* od okolitého sveta, ktorá žije v stave neustáleho ohrozenia. Nepokoj a hluk ako starý známy spôsob fungovania vo svete je späť. Toto je naša bežná skúsenosť. Nevieme kým sme, nepoznáme sa.



Ako by sa dala znázorniť skúsenosť mystikov, ktorí sú vo *vedomom kontakte* so svojou vlastnou podstatou?

Ich vnútro si predstavme ako čiru jasnú oblohu,
na ktorej, ničím nerušený, pokojne žiari drahokam.
Je ako slnko na bezoblačnom nebi. Občas sa priblíži malý mráčik (automatická myšlienka či obava), a zasa odpláva preč. Jas diamantu nič neobmedzuje,
nič neruší. Myseľ je tichá a prítomná. Na otvorenom priestranstve ich vnútra žiari zdroj Bytia jasným svetlom a osvecuje všetko a všetkých navôkol (- preto je nám pri uzdravených ľuďoch tak príjemne, nesúdia nás a neoddeľujú od seba, nebojujú s nami, pretože sú v hlbokom stave vnútorného pokoja.)



Budhistická tradícia je ešte minimalistickejšia a hovorí, že našou pravou podstatou je samotné *číre nebo* (čisté *vedomie, príp. bytie*) a zdôrazňuje "prázdno", pričom myšlienky a iné mentálne formy sú oblaky, ktoré niekedy zaplavia i celú oblohu (napr. nutkavé a nepokojné predstavy, myšlienky, starosti a pod.)

Bez využitia pomocných duchovných konceptov sa dá táto skúsenosť jednoducho opísať fakticky takto: Pod rôznymi dysfunkciami našej podmienenej psychologickej osobnosti existuje nepodmienená rovina nášho bytia, ktorú charakterizuje hlboký pokoj, priestornosť a čistá pozitivita.

Tento model človeka sa nedá priamo vedecky dokázať a zmerať. Dá sa vedecky skúmať *nepriamo* (napr. mozgové siete počas meditácie, miera stresu, reakcie amygdaly a i. metódy neurovied); dá uchopiť fenomenologicky (skúsenostne) a popísať jeho univerzálne črty; dá sa v praxi testovať jeho funkčnosť: napr. *pri využití tohto modelu pre terapeutické účely*.

Dnes už veda nepochybuje, že spiritualita nesie významný terapeutický potenciál. Duchovné praktiky dnes už otvorene využívajú aj mnohé psychoterapeutické smery. Jednoducho preto, lebo to funguje. (Medzi inými napr. psychologička Gail Brennerová, kniha *Suffering is Optional*, "Utrpenie je dobrovoľné“ - knihu posielam)

Literatúra k hlbšiemu štúdiu (knihy pripájam k emailu):

- Gail Brenner: *Suffering is Optional,* 2018
- Miller, L. (ed.): *The Oxford Handbook of Psychology and Spirituality*. Oxford University Press, 2024.
- Taylor, S.: *Waking from Sleep. Why Awakening Experiences Occur and How to Make them Permanent,* Hay House, 2010.
- Taylor, S.: *Back to Sanity. Healing the Madness of our Minds*, Hay House, 2012.
- Spira, R.: *The Art of Peace and Happiness* (Presence, Volume I.). Sahaja Publication, 2016.
- Weber, G.: *Happiness Beyond Thought. A Practical Guide to Awakening*, 2007.
- Halama, Adamovová, Hatoková, Stríženec: *Religiozita, spiritualita a osobnosť. Vybrané kapitoly zo psychológie náboženstva.* Ústav experimentálne psychológie SAV, Bratislava, 2006.
- Stríženec, M.: *Novšie psychologické pohľady na religiozitu a spiritualitu*. Ústav experimentálnej psychológie SAV, 2007.
- V priebehu semestra Vám podľa tém budem posielať ďalšiu literatúru, ktorá sa týka konkrétnej preberanej témy