Psychológia a spiritualita, 6. stretnutie



TRANFORMATÍVNY POTENCIÁL UTRPENIA – TRANSFORMATÍVNY POTENCIÁL PRIJATIA

„Temná noc“ – pojem od stredovekého španielskeho mystika Jána z Kríža – súčasť duchovnej cesty, súčasť osobnostného rastu, súčasť psychospirituálnej krízy.

Všetky duchovné tradície majú nejaký koncept referujúci o transformatívnom potenciáli utrpenia v rámci existenciálneho kontextu duchovnej cesty.

Existenciálna filozofia hovorí o „existenciálnych skúsenostiach“, ktoré vedú k osobnému prehĺbeniu a rastu (napr. Jaspers, Frankl).



Niektoré existenciálne skúsenosti môžu zahŕňať depresívne, úzkostné alebo disociatívne stavy. Rozdiel je v interpretácii a vnútornom postoji: v duchovnom/existenciálnom kontexte môžu byť transformatívne a viesť k uzdraveniu a osobnostnému rastu.

Kontext, osobné pochopenie, prijatie a integrácia sú často rozhodujúce.

- Ak stav spôsobuje extrémne utrpenie, bráni bežnému životu, vedie k vážnej dezorientácii v realite a potenciálnemu násiliu voči sebe či iným → ide skôr o psychopatológiu, treba sa obrátiť na psychiatra a hľadať odbornú pomoc
- Ak stav vedie k hlbšiemu pochopeniu seba, sveta či iných a k vnútornému oslobodeniu, ak je myseľ jasná a vníma osobné trápenie, bolesť či zmätok v širšom kontexte ako proces uzdravovania, duchovného rastu či hlbšieho existenciálneho zmyslu → môže ísť o osobný prerod a byť súčasťou tzv. psychospirituálnej krízy (pozri ďalej)

Viktor E. Frankl

- vplyv existencializmu (najmä Jaspers → "existenciálne situácie" ako možnosť k prehlbovaniu vlastného bytia)



Frankl vychádzal z vlastnej skúsenosti väzňa v koncentračnom tábore. Po tejto skúsenosti dospel k zásadnému presvedčeniu: Aj v tom najhlbšom utrpení môže človek nájsť zmysel – ak dá zmysel tomu, ***prečo*** trpí.

1. **Utrpenie je súčasť života** – vnútorne prijať tento fakt pomáha paradoxne zmierniť utrpenie
2. **Človek môže zmeniť postoj,** nemusí vždy vedieť meniť okolnosti (napr. rozhodnutie nevytvárať z faktov "drámy", rozhodnutie ako budem na situáciu reagovať)
3. **Zmysel osobného utrpenia je vždy konkrétny a individuálny** –napr. dôvera, že mi bolestná skúsenosť pomôže rásť.
4. **Útrapy ako výzva k rastu a transcendencii** – utrpenie môže byť pre človeka príležitosťou dozrieť, prekonať sám seba alebo sa zamerať na dobro iných.

Frankl v žiadnom prípade neglorifikoval utrpenie samo – ale veril, že *ak sa mu nedá vyhnúť*, človek má možnosť dať mu zmysel. Táto schopnosť dáva podľa neho životu dôstojnosť aj v tých najťažších chvíľach. **Nejde o ospravedlnenie utrpenia** – utrpenie je zásadne niečo, čo nechceme ani pre seba, ani pre iných. Ide skôr o možnosť ho vedome postupne premeniť na neutrálnu či pozitívnu hodnotu, keď už je neodbytne tu.

Frankl napísal veľa kníh. Odporúčam začať autobiografickou knihou "*Napriek všetkému povedať životu áno*", potom prejsť na jeho odborné knihy.

Zdôrazňuje jestvovanie esenciálnej ľudskej dimenzie, a to *duchovného rozmeru*, ktorý zahŕňa *intencionálny*, *existenciálny* a *personálny* aspekt bytia človeka, ktoré sa prejavujú ako úsilie o hľadanie a objavovanie *zmyslu* a súvisiacu realizáciu vyšších hodnôt.

Človek hľadá, nachádza a realizuje zmysel v troch smeroch:
1) kreatívny čin, práca, dielo (a korelatívne **tvorivé hodnoty**)
2) napĺňajúci zážitok, hlboké prežívanie vzťahov, zvlášť lásky (**zážitkové hodnoty**)
3) premena utrpenia na "výkon" (**postojové hodnoty)**

Franklové špecifiká:

1) **Paradoxná intencia** znamená, že sa vedome a úmyselne pokúsime vyvolať to, čoho sa najviac bojíme**.** Je založená na postoji **vedomej konfrontácie** a **PRIJATIA**: keď sa prestaneme niečomu brániť a naopak to akceptujeme, moc toho, čoho sa bojíme nad nami zoslabne. Keď sa človek niečoho bojí, automaticky sa tomu vyhýba a tento odpor úzkosť zosilňuje. Keď však úmyselne

preženieme svoj strach a „ironicky“ či s humorom sa pokúsime ho ešte viac zveličovať, úzkosť sa znižuje.

Napr. človek, ktorý má sociálnu fóbiu a bojí sa, že sa v spoločnosti červená, si môže povedať: „*Dnes sa pokúsim začervenať sa čo najviac, možno sa mi podarí byť úplne ako paradajka! Nech všetci vidia, ako sa viem červenať*!“ Človek tak prijme svoje fyziologické reakcie a nebojuje proti nim. Zároveň nastáva odľahčenie vo forme humoru a odstupu. Keď sa človek prestane sústreďovať na to, aby sa nečervenal, napätie sa zníži a pravdepodobne sa červenať prestane.

Duchovný princíp v pozadí: *prijatie* reality takej, aká je

2) **Dereflexia** je technika, pri ktorej človek presunie pozornosť preč od seba a od svojich problémov na niečo iné – napríklad na pomoc druhým, tvorivú činnosť alebo významnú úlohu. Problémom je tu to, čo Frankl nazýva „hyper-reflexiou“ (v spiritualite to poznáme ako nutkavé myslenie neustále riešiace problémy, napr. „To som povedala blbosť... Čo si o mne pomyslí ten človek?...“).

Duchovný význam: dysfunkcie (ego) sa oslabia, pozornosť sa obrátila od môjho príbehu "von", k iným, prírode, okoliu, jednoducho k bytiu v prítomnosti.

Napr. človek s úzkosťou sa často príliš sústredí na seba, svoje symptómy a strachy. Keď však presmeruje svoju pozornosť na niečo vonkajšie (napr. druhých ľudí alebo zmysluplnú aktivitu), jeho úzkosť ustupuje. Iný príklad, ktorý často používa Frankl: niekto má problémy so sexuálnou intimitou, pretože sa až príliš zameriava na vlastný výkon a obavy, či „bude dobrý“. Dereflexia ho učí sústrediť sa na partnera a jeho pocity a šťastie, čím prirodzene zmizne úzkosť z vlastného výkonu. Keď človek prestane neustále analyzovať seba, svoje chyby a obavy, začne žiť prirodzenejšie a uvoľnenejšie.



Gerald G. May

MAY, Gerald G.: *The Dark Night of the Soul: A Psychiatrist Explores the Connection Between Darkness and Spiritual Growth.* San Francisco: HarperSanFrancisco, 2004

1. Temnota ako prostriedok osobného prerodu

Očistný a uzdravujúci proces, kde je človek *zbavovaný toho, čo už neslúži jeho duchovnému a osobnostnému rastu*. Staré identity, presvedčenia a pripútanosti sa rozkladajú – a to je vždy bolestivé, ale nevyhnutné.

V tradičnom chápaní mystika Jána z Kríža, temná noc je spôsob, ako božstvo v nás odstraňuje všetko, čo nám bráni poznať našu pravú identitu. Podľa mystikov tu prichádza k "smrti" nášho malého psychologického ja, aby sa mohol narodiť „nový človek“.

Z hľadiska moderných psychologických poznatkov, pri „očisťovaní“ dochádza k vyplavovaniu starých bolestí a ku konfrontácii s nespracovanými **traumami**, čo môže byť veľmi bolestivé a vyčerpávajúce.

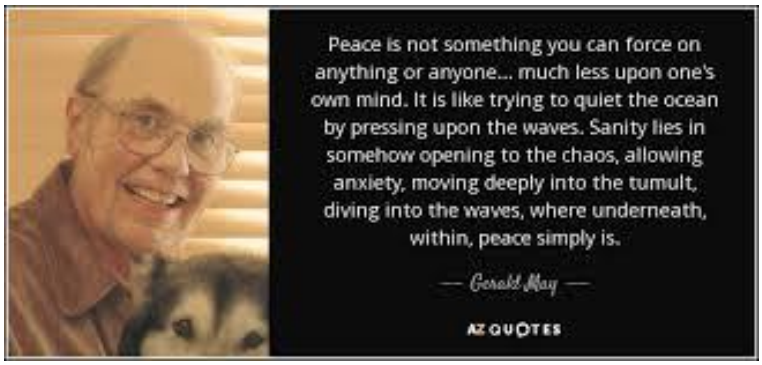
2. **Odovzdanie sa, prijatie a dôvera ako kľúčové postoje**

Podľa Maya sa človek nemá pokúšať „opraviť“ alebo „uniknúť“ temnej noci, ale ju prijať a dôverovať jej**.** Skúsenosť ukazuje, že **vnútorný odpor predlžuje a zhoršuje proces.** Naopak **prijatie** ho robí znesiteľnejším a umožňuje, aby nás premenilo a aby sa utrpenie premenilo na pozitívnu hodnotu.

3. **Zjednotenie vedomia a transcendencia ega**

Cieľom temnej noci je **zrodenie vyššej úrovne vedomia**, ktoré je:

- uzdravené (menej reaktívne, vedomé)
- menej pripútané k identifikácii s formami (ego)
- viac zakorenené v dobroprajnosti, súcite a spojení s druhými/bytosťou/Bytím,
- slobodnejšie, pokornejšie a otvorenejšie



POSTTRAUMATICKÝ RAST

Posttraumatický rast (posttraumatic growth: **PTG**) je oficiálny odborný pojem v psychológii, ktorý označuje **pozitívnu psychologickú zmenu** vznikajúcu v dôsledku zápasu s náročnou životnou krízou alebo traumou. Nejde o diagnózu, ale o teoretický a výskumný koncept, ktorý opisuje situácie, keď človek po traume nedosiahne len návrat do pôvodného stavu, ale zaznamená významný kvalitatívny posun.

Tento rast sa môže prejaviť napríklad prehĺbením vzťahov, zmenou hodnôt, väčším pocitom osobnej sily alebo intenzívnejším prežívaním zmyslu života.

V praxi je často spojený s duchovnou skúsenosťou.
Mnoho ľudí, ktorí prechádzajú traumou alebo intenzívnou životnou krízou, opisuje nielen zmenu v myslení a postojoch, ale aj prehĺbenie v oblasti spirituality, čo sprevádza často pocit intenzívnejšieho spojenia s niečím väčším než sú sami, objavenie zmyslu života alebo vnútorného pokoja. Táto duchovná dimenzia môže byť kľúčová pre integráciu skúseností do celkového životného rámca osoby.



TAYLOR, Steve. *Out of the Darkness: From Turmoil to Transformation.* London: Hay House, Inc., 2011.

TAYLOR, Steve. *Extraordinary Awakenings: When Trauma Leads to Transformation.* Novato, CA: New World Library, 2021.

Psychológ Steve Taylor skúma, ako môžu jednotlivci prejsť osobnou transformáciou po prežití intenzívnych ťažkostí alebo kríz. Prostredníctvom príbehov ľudí, ktorí prešli takýmito skúsenosťami, ukazuje, ako utrpenie môže viesť k hlbšiemu pochopeniu seba a sveta.

Používa pojmy:
TTT - "transformation through turmoil" (tranformácia prostredníctvom rozurušenia/zmätku/utrpenia)
PTG - "post-traumatic growth" (postraumatický rast)

Utrpenie ako katalyzátor prebudenia

Taylor opisuje množstvo prípadov ľudí, ktorí prešli hlbokou osobnou alebo duchovnou premenou práve po období veľkého utrpenia – napríklad po strate blízkeho, vážnej chorobe, depresii, vojnovej traume, závislosti či väzení. Podľa neho môže **kríza rozbiť pevné štruktúry "ega" (a teda zvykové spôsoby myslenia a cítenia a ich dysfunkcie)** – a keď sa to stane, otvorí sa priestor pre hlbšiu, autentickejšiu úroveň vedomia**.**

V bežnom živote je človek často „uspaný“ – žije v zajatí dysfunkcií ega, rutiny, spoločenských noriem a rôznych osobných či kolektívnych ilúzií a "hypnóz". Kríza môže túto štruktúru rozbiť a vytvoriť **medzeru, cez ktorú prenikne svetlo** – teda nové uvedomenie si seba samého, života a jeho autentických hodnôt.

Posttraumatický rast

Ľudia často hovoria, že po ťažkej skúsenosti:

- si viac cenia život a prítomný okamih,
- prehodnotili svoje hodnoty a priority,
- cítia sa spojení s niečím väčším než oni sami,
- majú hlbší súcit a empatiu voči iným.

Taylor to považuje za autentický psychologický proces, ktorý nie je závislý od náboženstva, ale od hlbokej vnútornej transformácie dostupnej každému človeku.

PRINCÍP PRIJATIA

Pokiaľ je utrpenie, ktorému sa inak nevieme vyhnúť, prijaté**,** príp. naplnené zmyslom, môže nám pomôcť osobnostne a duchovne rásť.

Platí: pokiaľ človek zachováva odpor – boj – rezistenciu utrpenie narastá, ešte viacej sa zosilnia ego štruktúry, prehlbuje sa izolácia a identifikácia s formami.

(V spiritualite je známy Tolleho zážitok a slová „Resist Nothing“, skúsenosť je univerzálna)

PRINCÍP PRIJATIA - je univerzálny duchovný a psychologický princíp, ktorý v zásade umožňuje, aby nás utrpenie premenilo, a nie zlomilo.

prijatie ≠ rezignácia

Autentické prijatie znamená uvedomiť si realitu situácie takú, aká je, bez popierania alebo odporu, a zároveň schopnosť reagovať zodpovedne a vedome.
Bezmocná rezignácia sa vzdáva akejkoľvek iniciatívy alebo zodpovednosti.
Kým prijatie je aktívny proces vnútorného súhlasu a pokoja, rezignácia je pasívny stav apatie, otupenia sa a vzdania sa možnosti zmeny.
Autentické prijatie teda môže viesť k transformácii alebo konštruktívnej akcii, zatiaľ čo rezignácia väčšinou iba udržuje stagnáciu či potápa nás hlbšie.

PSYCHOSPIRITUÁLNA KRÍZA

VANČURA, Michael. Psychospirituální krize. In: VODÁČKOVÁ, Daniela a kol. *Krizová intervence: krize v životě člověka. Formy krizové pomoci a služeb.* Praha: Portál, 2002, s. 329–358.

Čo je psychospirituálna kríza?
Psychospirituálna kríza je relatívne nová kategória v psychológii a psychoterapii.
Psychospirituálna kríza je životné obdobie sprevádzané intenzívnymi i mimoriadnymi stavmi vedomia (náročnými i povzbudivými). Tento existenciálny stav môže navonok pripomínať psychickú poruchu, no pri adekvátnej podpore predstavuje potenciálne transformačný proces osobnostného a spirituálneho rastu.

Paralely v duchovnej tradícii
Paralely k psychospirituálnej kríze nachádzame naprieč rôznymi duchovnými tradíciami.

V kresťanskej mystike ide napríklad o skúsenosť označovanú ako **„temná noc“**, ktorú detailne opísal Ján z Kríža – ide o obdobie hlbokej existenciálnej prázdnoty, straty zmyslu a „odňatia Božej prítomnosti“, ktoré však vedie k radikálnej vnútornej premene a mystickému zjednoteniu.

V šamanských tradíciách má podobnú funkciu **iniciačná kríza**, počas ktorej adept prechádza fyzicky aj psychicky extrémnymi stavmi (vízie, rozpad identity, kontakt s duchmi), aby sa následne „znovuzrodil“ ako liečiteľ.

V budhizme sa opisujú náročné fázy meditačnej praxe, niekedy označované ako „dukkha ñanas“ alebo „**temné fázy vhľadu**“, kde praktikujúci čelí intenzívnym stavom úzkosti, prázdnoty a rozpadu ega ako súčasti cesty k osvieteniu.

V hinduistických a jogových tradíciách sa zas hovorí o procese prebúdzania **kundaliní** energie, ktorý môže byť sprevádzaný silnými telesnými aj psychickými prejavmi a vyžaduje vedenie skúseného učiteľa.

Podobné motívy nájdeme aj v súfizme (napr. fázy „rozpúšťania ega“ – faná) alebo v židovskej kabale, kde mystická cesta zahŕňa obdobia chaosu a dezorientácie pred dosiahnutím hlbšieho porozumenia. Vo všetkých týchto prípadoch ide o spoločný vzorec: kríza, ktorá zvonka môže pôsobiť ako rozpad, je zvnútra chápaná ako nevyhnutná fáza transformácie vedúca k novej integrácii osobnosti alebo duchovnému rastu (premena húsenice na motýľa).

Pointa
Psychická kríza v kontexte duchovnej cesty **nemusí byť patologická**, ale môže predstavovať **transformačný proces osobnosti** – ak je správne pochopená a sprevádzaná.
Psychológ či psychiater potrebuje odlíšiť psychospirituálnu krízu od psychóz (- aby nehatil možnosť rastu a nevytvoril zdanie patológie tam kde nie je, ale ani aby nepodporoval psychickú poruchu v prevleku „duchovnosti“.)

Vančura opisuje psychospirituálnu krízu ako epizódy mimoriadnych stavov vedomia, ktoré zahŕňajú zmeny vnímania, emócií, myslenia aj telesného prežívania. Typické sú transpersonálne zážitky – napríklad pocity „smrti a znovuzrodenia“, archetypálne vízie, zážitky opustenia tela (OBE – out of body experiences), synchronicita či zážitky mystických/spirituálnych stavov jednoty.

Často sa spustí v **existenciálne náročných situáciách** (úmrtie blízkych, choroba, rozchod, iné).

Odlíšenie od patológie
Človek si zachováva jasný náhľad na situáciu a chápe to, čo sa s ním deje ako súčasť osobnostného zrenia a premeny, ktorá je aj tradične bežnou súčasťou duchovnej cesty (napr. temná noc v kresťanstve, iniciačné obdobie v šamanizme a i.)

Človek v transformačnom procese dokáže tieto javy vnímať ako vnútorný psychologický a duchovný proces, dôverovať mu a zároveň spolupracovať so svojim okolím. Nestráca sa vo svojich fantáziách, ani nestráca pojem o realite. Práve schopnosť spolupráce, dôvery a reflexie je jedným z hlavných kritérií, ktoré odlišujú psychospirituálnu krízu od závažnej psychózy.

M. Vančura pracuje s rozlíšením „benígnych“ a „malígnych“ stavov. Benígne stavy sú tie, ktoré majú potenciál viesť k rastu a integrácii osobnosti, zatiaľ čo malígne sú spojené s rozpadom reality a vyžadujú psychiatrickú liečbu. Kľúčovým problémom praxe je, že tieto dva typy stavov sa

môžu navonok podobať, a preto môže dochádzať k nesprávnej diagnostike. Autor zdôrazňuje potrebu citlivého posudzovania, ktoré zohľadňuje kontext, priebeh a schopnosť klienta reflektovať vlastný stav.

Typy a obsahy psychospirituálnych zážitkov
Vančura opisuje rôzne druhy psycho-spirituálnych skúseností – od biografických tém (nevysporiadané osobné zážitky, traumy), cez perinatálne motívy (zážitky spojené s narodením), až po transpersonálne fenomény presahujúce individuálne ego. Patria sem napríklad mystické stavy, identifikácia s univerzálnym vedomím alebo intenzívne energetické procesy (často opisované ako „kundalini“). Tieto zážitky môžu byť extrémne intenzívne a dezorganizujúce, ale zároveň nesú potenciál hlbokej psychickej transformácie.

Priebeh a dynamika krízy
Psychospirituálna kríza je chápaná ako proces, ktorý má určitý vývoj – od náhleho narušenia bežného fungovania, cez fázu chaosu a dezorientácie, až po možnú integráciu a nové usporiadanie osobnosti. Autor zdôrazňuje, že výsledok nie je daný – kríza sa môže skončiť pozitívnou transformáciou, ale aj prechodom do patologického stavu, najmä ak chýba adekvátna podpora, vysvetlenie a informácie („Nie, nie ste blázon, je to OK, nebojte sa...“).

Krízová intervencia a pomoc
Základným princípom je zmena perspektívy: nevidieť krízu len ako problém či patológiu, ale ako proces s potenciálom rastu, ktorý daná osoba s podporou a pochopením zvládne. Dôležitá je podpora bezpečného prostredia, dôvera a spolupráca, ako aj schopnosť informovaného terapeuta pracovať s neobvyklými obsahmi bez ich okamžitého patologizovania. Veľký dôraz sa kladie na tímovú spoluprácu a na kombináciu psychologického a prípadne psychiatrického prístupu.

Najvýznamnejšou organizáciou v Česku je **Diabasis**, ktorá funguje od roku 2004 a združuje psychológov, psychiatrov a psychoterapeutov so záujmom o túto problematiku. Nejde len o „liečbu symptómov“, ale o **sprevádzanie procesu**. Táto organizácia vznikla práve z potreby reagovať na situácie s existenciálnym a spirituálnym obsahom: ľudia ich prežívajú intenzívne, a klasický zdravotnícky systém ich nevie adekvátne uchopiť bez toho, aby ich okamžite patologizoval.

Vančurov prístup nadväzuje na smer reprezentovaný napríklad transpersonálnym psychológom Stanislavom Grofom a jeho konceptom „spirituálnej pohotovosti/emergency“, kde interpretuje niektoré mimoriadne stavy vedomia nie ako patológiu, ale ako potenciálny **vývinový a transformačný proces**.

V českom prostredí sa tento prístup postupne dostáva do dialógu s klasickou psychiatriou a psychológiou.

Inde vo svete
Najbližším priamym ekvivalentom je koncept **„spiritual emergency“**, ktorý rozpracoval Stanislav Grof spolu s Christina Grofovou. Tento pojem označuje presne tie stavy, ktoré Vančura opisuje: intenzívne zážitky rozšíreného vedomia, ktoré môžu pôsobiť ako psychóza, ale majú potenciál viesť k osobnostnej transformácii. V západnom prostredí sa tento koncept inštitucionalizoval napríklad cez organizáciu Spiritual Emergence Network, ktorá poskytuje podporu ľuďom v podobných stavoch.

V rámci oficiálnej psychiatrie sa však tento fenomén neobjavuje ako samostatná diagnóza. Najbližšie uznanie nájdeme v diagnostickom manuáli DSM-5, kde existuje kategória **„Religious or Spiritual Problem“ (V62.89)**. Tá umožňuje odborníkom zaznamenať, že klient

prežíva spirituálnu krízu bez toho, aby bol automaticky diagnostikovaný ako psychotický pacient. Ide však skôr o doplnkovú kategóriu než plnohodnotnú diagnostickú jednotku.

V psychológii a psychoterapii sa podobné javy opisujú aj širšie, napríklad v rámci **transpersonálnej psychológie** (ako odboru), alebo pod pojmami ako „non-ordinary states of consciousness“, „kundalini awakening“ či „mystical experiences“. Tieto prístupy zdôrazňujú, že niektoré extrémne stavy vedomia majú **vývinový význam** a nemali by byť automaticky patologizované. Zároveň je však dôležité povedať, že v hlavnom prúde západnej psychiatrie pretrváva opatrnosť: mnohé z týchto stavov sú stále diagnostikované ako psychotické poruchy (napr. schizofrénia), najmä ak chýba schopnosť náhľadu alebo dochádza k výraznému narušeniu fungovania. Preto sa kladie dôraz na **diferenciálnu diagnostiku medzi psychózou a transformačnou krízou**. Približne **okolo 15 %** pacientov hospitalizovaných s psychózou môže v skutočnosti prechádzať psychospirituálnou krízou.