



Holotropní stavy vědomí Stanislava Grofa - věda, nebo spekulace?

Bakalářská práce

Studijní program: B7507 – Specializace v pedagogice
Studijní obory: 6107R023 – Humanitní studia se zaměřením na vzdělávání
7504R300 – Španělský jazyk se zaměřením na vzdělávání

Autor práce: **Petra Herbrigová**
Vedoucí práce: PhDr. Jana Jetmarová, Ph.D.



ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Petra Herbrigová**
Osobní číslo: **P11000518**
Studijní program: **B7507 Specializace v pedagogice**
Studijní obory: **Humanitní studia se zaměřením na vzdělávání
Španělský jazyk se zaměřením na vzdělávání**
Název tématu: **Holotropní stavy vědomí Stanislava Grofa - věda, nebo
spekulace?**
Zadávací katedra: **Katedra filosofie**

Z á s a d y p r o v y p r a c o v á n í :

Studentka se bude v průběhu příprav a vypracování řídit metodickými a organizačními pokyny vedoucího práce. Cílem práce je analyzovat, zda metodologický postup výzkumů Stanislava Grofa odpovídá vědecké metodě a zda tak jeho dílo lze považovat za dílo skutečně vědecké. Metoda práce: analýza literárního textu.

Rozsah grafických prací:

Rozsah pracovní zprávy:

Forma zpracování bakalářské práce: **tištěná/elektronická**

Seznam odborné literatury:

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

GROF, S. Když se nemožné stane. 1. vyd. Praha: Práh, 2012. ISBN 978-80-7252-359-7.

GROF, S. Kosmická hra: zkoumání hranic lidského vědomí. 1. vyd. Praha: Perla, 1998. ISBN 80-902156-1-0.

GROF, S. Lidské vědomí a tajemství smrti. 1. vyd. Praha: Argo, 2009. ISBN 978-80-257-0177-5.

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

POPPER, K. R. Logika vědeckého bádání. 1. vyd. Praha: Oikoymenh, 1997. ISBN 80-86005-45-3.

Vedoucí bakalářské práce:

PhDr. Jana Jetmarová, Ph.D.

Katedra filosofie

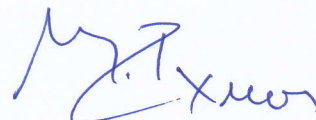
Datum zadání bakalářské práce: **30. dubna 2013**

Termín odevzdání bakalářské práce: **30. dubna 2014**



doc. RNDr. Miroslav Brzezina, CSc.
děkan

L.S.



doc. PhDr. Milan Exner, Ph.D.
vedoucí katedry

V Liberci dne 30. dubna 2013

Prohlášení

Byla jsem seznámena s tím, že na mou bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb., o právu autorském, zejména § 60 – školní dílo.

Beru na vědomí, že Technická univerzita v Liberci (TUL) nezasahuje do mých autorských práv užitím mé bakalářské práce pro vnitřní potřebu TUL.

Užiji-li bakalářskou práci nebo poskytnu-li licenci k jejímu využití, jsem si vědoma povinnosti informovat o této skutečnosti TUL; v tomto případě má TUL právo ode mne požadovat úhradu nákladů, které vynaložila na vytvoření díla, až do jejich skutečné výše.

Bakalářskou práci jsem vypracovala samostatně s použitím uvedené literatury a na základě konzultací s vedoucím mé bakalářské práce a konzultantem.

Současně čestně prohlašuji, že tištěná verze práce se shoduje s elektronickou verzí, vloženou do IS STAG.

Datum:

Podpis:

Poděkování

Chtěla bych poděkovat vedoucí mé bakalářské práce paní doktorce Janě Jetmarové, za její odborné rady a vstřícný přístup.

Abstrakt:

Cílem práce je posoudit, zda teorie holotropních stavů vědomí Stanislava Grofa je dle kritérií Karla Poppera věda či spekulace. Bakalářská práce se zabývá prací Stanislava Grofa a přínosem jeho výzkumů. Přibližuje pojmy jako holotropní stavy a mimořádné stavy vědomí. Práce se snaží vymezit kritéria pro rozpoznání vědy podle knihy „Logika vědeckého bádání“ od Karla Poppera a aplikovat je na Grofovy teorie.

Klíčová slova: holotropní stavy, mimořádné stavy vědomí, holotropní dýchání, transpersonální psychologie, výzkum, věda, zkušenost, falsifikace, testovatelnost.

Abstract:

This bachelor thesis evaluates the fact whether the theory of holotropic states of consciousness of Stanislav Grof is science or speculation. The criteria used for the evaluation are from Karl Popper. The thesis is concerned with the work of Stanislav Grof and the contribution of his research. It explains several concepts, such as, holotropic states and extraordinary states of consciousness. The thesis tries to define criteria for recognition of the science according to the book “The Logic of Scientific Discovery” of Karl Popper and apply them to the Grof’s theory.

Key words: holotropic states, extraordinary states of consciousness, holotropic breathing, transpersonal psychology, research, science, experience, falsifiability, testing.

Obsah

Úvod.....	8
1. Kdo je Stanislav Grof	10
1.1. Kdo je Christina Grofová	10
2. Uvedení do praxe	11
3. Holotropní stavy	12
3.1. Mimořádné stavy vědomí.....	13
3.1.1. Zážitky z mimořádných stavů vědomí	15
3.1.2. Zvláštní prožitky vědomí.....	16
3.2. Holotropní dýchání.....	18
3.2.1. Historické kořeny holotropního dýchání	19
3.2.2. Teoretické základy holotropního dýchání	20
3.2.3. Holotropní dýchání v praxi.....	21
3.2.4. Integrace prožitků z holotropního dýchání	25
3.2.5. Výsledky holotropního dýchání	26
3.3. Zkušenosti	26
3.4. Umírání, znovuzrození, reinkarnace	27
3.4.1. Vlastní zkušenost Grofa s reinkarnací	29
3.5. Důsledky moderního výzkumu vědomí	30
4. Logika vědy dle Poppera	33
4.1. O problému teorie vědecké metody	36
4.2. Teorie zkušenosti	36
4.3. Problém empirické báze	39
5. Zhodnocení poznatků Grofa dle kritérií Poppera	42
Závěr	47
Seznam použité literatury	49

Úvod

Cílem práce je zjistit, či se dá teorie holotropních stavů vědomí a principy Stanislava Grofa označit za vědecké, či nikoli. Na začátku práce nastíním postupy a principy Stanislava Grofa, dále se budu věnovat vědeckým kritériím, jak vědu rozpoznat s pomocí knihy „Logika vědeckého bádání“ od Karla R. Poppera. Na závěr práce se budu snažit porovnat kritéria vědy s prací Stanislava Grofa a pokusím se rozhodnout, zda se jedná o vědu či nikoli.

Stanislav Grof se již po studiu začal zajímat o lidskou psychiku a její možnosti. Zajímalo ho, proč lidé věří stále v Boha a posmrtný život, když jsou tyto údaje vědecky nepodložené. Podle něj není přece možné, aby tolik lidí po staletí věřilo v něco neexistujícího. Nebo právě tímto se snaží lidé utéci od svých problémů, které nedokáží vysvětlit a nevědí si s nimi rady.

Nejprve Stanislav Grof sám na sobě vyzkoušel některé způsoby, které vyvolávaly duchovní zážitky. Na základě těchto zkušeností pochopil, že musí opravdu existovat něco více. Pro lidské vědomí neexistují žádné omezené hranice ani v prostoru ani v čase. Grof se hlavně soustředí na zážitky, které mají léčivý, transformační a evoluční potenciál a na ty, které představují užitečný zdroj informací o lidské psyché a o povaze reality. Zvláštní pozornost věnuje Grof aspektům zážitků, které odhalují existenci duchovních rozměrů existence. Podle jeho názoru je to oblast, která potřebuje probádat a dá se jí využít ve prospěch lidí. Jako psychiatr se setkal s lidmi, kteří ve skutečnosti nebyli nemocní, ale nesli si v sobě traumatizující zážitek, který ovlivňoval celý jejich život. Po odblokování tohoto rušivého elementu se pacientům zcela změnil život.

Ve své práci bych chtěla poukázat na zkušenosti a výsledky, kterých Stanislav Grof dosáhl a blíže vysvětlit jeho výzkum a práci. Co to vlastně změněné stavy vědomí jsou a jaký mohou mít pro člověka ozdravný potenciál.

Jeho práce vyvolává rozdílné reakce. V roce 2007 získal cenu nadace Vize 97 Václava a Dagmar Havlových za přínos v oboru lidského poznání (Grofová, Grof 1999: s. 25-33). Václav Havel řekl, že nadace Vize 97 se orientuje na budoucnost a na to, co se může zhodnocovat v průběhu let (Štráfěldová 2007). Podle mého názoru práce Stanislava Grofa je budoucností, o které hovořil Václav Havel. Na druhé straně, v dnešní době může být jeho práce nazvána jako „šamanismus“. Předseda českého klubu skeptiků Sysifos Doc. RNDr. Čeněk Zlatník, CSc. řekl: „Stanislav Grof své poznatky interpretuje podivným způsobem. Začal tvrdit, že zážitky pokusných osob mají ontologický charakter, to znamená, že vypovídají o tom, co se skutečně stalo. A to je záležitost, která je v rozporu se zdravým rozumem, vědeckými poznatky a dlouholetou lidskou zkušeností. Grof to však začal interpretovat spirituálně, s tím že lidské vědomí není vázáno na centrální nervovou soustavu (na mozek), ale může se odpoutat a spojit s kosmickým vědomím, které celý vesmír nějakým způsobem prostupuje. Vědomí láme pouta prostoru času. Stanislav Grof promíchává dvě věci, vědecké poznatky, které byly ověřeny a kriticky zhodnoceny s náboženskými představami, a to není dobré pro vědu a ani pro spiritualitu. Stanislav Grof mate tímto způsobem veřejnost“ (Řehák 2014). Za toto matení veřejnosti, mu klub skeptiků Sysifos již dvakrát udělil anticenu Bludný balvan za rok 2000 a 2007 (Najman, Dvořák 2006, 2007).

Cílem práce je posoudit zda je teorie holotropních stavů vědomí Stanislava Grofa teorií vědeckou dle kritérií Karla Poppera.

1. Kdo je Stanislav Grof

MUDr. Stanislav Grof se narodil v roce 1931 v Praze. Již od dětství se zajímal o lidskou duši a její kulturu. V době středoškolského studia se mu do ruky dostala kniha od Sigmunda Freuda „Úvodní přednášky k psychoanalýze“. Po přečtení této knihy se rozhodl pro studium psychiatrie a psychologie. Vystudoval Lékařskou fakultu na Univerzitě Karlově a po ukončení studia působil jako psychiatr a spoluzakladatel Výzkumného ústavu psychiatrického, kde zkoumal účinky LSD. V roce 1967 přijal pozvání Univerzity Johna Hopkinse a Marylandského střediska psychiatrického výzkumu v Baltimore, aby pokračoval ve svých výzkumech. Grof hledal hlubší psychologické pojetí lidské bytosti a uvědomil si, že psychologie musí zkoumat celé spektrum lidských zážitků včetně mimořádných stavů vědomí. V roce 1969 se stal vedoucím výzkumu psychedelických látek a v roce 1972 se svou ženou Christinou vyvinul techniku holotropního dýchání. Je zakladatelem Mezinárodní transpersonální asociace a v roce 2007 se stal nositelem ceny Nadace Vize 97. V současné době žije v Kalifornii, působí jako profesor psychologie a vede mezinárodní program profesionálního výcviku holotropního dýchání. Stále se věnuje rozvoji transpersonální psychologie a psaní odborných článků, knih a dokumentů (Grofová, Grof 1999: s. 25-33).

1.1. Kdo je Christina Grofová

Christina Grofová, Ph.D. h.c. manželka a spolupracovnice Stanislava Grofa se narodila na Havajských ostrovech v Honolulu. Po studiu se začala věnovat umění a mytologii. Po narození prvního dítěte se u ní začaly objevovat spirituální prožitky, které se umocnily druhým porodem. Je spoluautorkou metody holotropního dýchání. Založila organizaci Spiritual Emergence Network pod zkratkou SEN (Grofová, Grof 1999: s. 15-23).

2. Uvedení do praxe

Stanislav Grof nebyl nábožensky založený a jeho orientace byla materialistická. V roce 1956 se stal jedním ze zkušebních subjektů s látkou LSD-25, která měla mít psychoaktivní účinky. Po užití této látky pociťoval emoce, které neočekával. Při pokusu byl zároveň vystaven stroboskopickému světlu, které na něj zapůsobilo jako nukleární exploze a vymrštila jej z těla. Byl svědkem mnoha podivných jevů, které přisuzoval účinkům drogy, protože v té době nevěřil, že schopnost mystického zážitku je přirozenou schopností lidské bytosti. První požití této látky zcela změnilo jeho profesionální i soukromý život a začal se odklánět od tradičního myšlení v psychiatrii (Grofová, Grof 1999: s. 27-28). K pochopení zcela nových aspektů mimořádných stavů vědomí přispělo i soužití s Christinou. Obrátila se na Stanislava Grofa se svými duševními problémy, s jeho pomocí se dokázala se svými duševními stavy vypořádat a našla v sobě nové možnosti. Tato cesta však byla velmi náročná a trvala 12 let, nakonec skončila jejich společným životem (Grofová, Grof 1999: s. 17-23).

3. Holotropní stavy

„Holotropní stavy jsou charakterizované specifickou transformací vědomí doprovázenou dramatickými změnami vnímání všech smyslů, intenzivními a často nezvyklými emocemi a rozsáhlými změnami v myšlenkových procesech. Obvykle jsou doprovázeny různými intenzivními psychosomatickými projevy a nekonvenčními formami chování. Vědomí je kvalitativně, hluboce a fundamentálně změněno, přičemž však není hrubě narušeno, jak tomu je při delirantních stavech. Klient zažívá invazi jiných rozměrů existence, což může být velmi intenzivní až ohromující. Přitom však zůstává plně orientován a neztrácí zcela kontakt s každodenní realitou“ (Grof 2007: s. 32). „Moderní psychiatrie nerozlišuje mystické a spirituální stavy od mentálních poruch“ (Grof 2007: s. 35).

Pomocí těchto stavů lze prožívat zážitky psychické smrti, znovuzrození a široké spektrum transpersonálních jevů, jako pocity sjednocení a ztotožnění se s jinými lidmi, přírodou, vesmírem a Bohem. Člověk může odhalit to, co se zdá být vzpomínkami z jiných vtělení, zažít setkání s mocnými archetypálními bytostmi, komunikovat s netělesnými bytostmi a navštívit mytologické oblasti. Holotropní stavy se v dřívějších dobách využívaly k rozvoji intuice a mimosmyslového vnímání, pro řešení různých událostí nebo k umělecké inspiraci. V praxi lze vyvolávání holotropních stavů sledovat od prvopočátku dějin. Je nejvýznamnějším rysem šamanismu - nejstaršího duchovního systému a léčitelského umění lidstva. Důležité je, že k holotropním stavům může dojít rovněž samovolně bez zvláštní zjiitelné příčiny a často proti vůli dotyčných osob. Grof se nejvíce zajímá o psychedelickou terapii, holotropní dýchání a léčby psychospirituálních krizí, z nichž načerpal nejvíce osobních zkušeností (Grof 2014: s. 20-37).

3.1. Mimořádné stavy vědomí

Klinické výzkumy naznačují spojení mezi vědomím a určitými neurofyzilogickými a patologickými stavy. Toto však dle Grofa neznamena, že vědomí vzniká v mozku. Dle Newtonovské vědy naše duševní funkce přijímají informace ze smyslových orgánů, ukládají je a pak je kombinují, aby vytvořily něco nového. Každé vybočení od tohoto chápání a vnímání je odmítnuto, jako produkt příliš živé představivosti nebo jako duševní porucha. Podle nového světónázoru se na vědomí pohlíží jako na integrální součást celé vesmírné struktury, která se neomezuje na činnost uvnitř naší lebky. Za určitých okolností dle Grofa je člověk schopen dosáhnout dávné minulosti a být svědkem života našich předků i předků zvířecích nebo událostí, ve kterých figurují lidé z jiných historických období a kultur, k nimž nemá žádné genetické vztahy. Prostřednictvím vědomí je možno překročit čas i prostor, prožívat procesy v rostlinné říši a v anorganickém světě, ale i prozkoumávat mytologické a jiné reality, o jejichž existenci jsme nevěděli. Každá cesta do nitra je vysoce osobní záležitostí, přesto že se u jednotlivých klientů liší, mají významné podobnosti (Grof, Bennett 1999: s. 11-27).

Pojem mimořádné stavy vědomí je velmi rozsáhlý. „Transpersonální psychologie se zajímá o důležitou podskupinu těchto stavů, které mají léčivý, transformační a evoluční potenciál“ (Grof 2007: s. 14). Zahrnuje zážitky šamanů, psychospirituálních krizí, starověkých mysteriích smrti a znovuzrození. Pro tuto podskupinu vytvořil Grof název: holotropní, což znamená orientovaný k celistvosti. Dle Grofa lze v holotropních stavech vědomí překročit úzké hranice tělesného ega a setkat se s širokým spektrem transpersonálních zážitků, které nám pomáhají znovu získat naši plnou identitu. Systematické studium transpersonálních zážitků ukazuje, že jsou ontologicky skutečné a obsahují informace o důležitých obvykle skrytých rozměrech existence, které mohou být ověřeny. Nové revoluční vývoje ve vědě jsou

shodné s transpersonální psychologií. Vědecký pokrok by mohl dosáhnout spojení moderní vědy a starověké moudrosti (Grof 2007: s. 11-24).

Grof se zabývá celým spektrem mimořádných stavů vědomí, největší zkušenosti získal v oblasti psychedelického výzkumu u terapie jedinců, kteří spontánně prožili psychospirituální krizi a s holotropním dýcháním. Při psychedelické terapii se mimořádné stavy vědomí navozují chemickými prostředky, kdežto psychospirituální krize se vyvíjí spontánně z neznámých příčin uprostřed běžného života. Při holotropním dýchání se vyvolávají kombinací zrychleného dechu, evokující hudby a specifické formy cílené práce s tělem. Grof svým výzkumem dokládá, že psyché každého z nás je v podstatě souměřitelná s celou existencí a je v základu totožná s kosmickým tvůrčím principem. Grofovým prvotním cílem je soustředit se na zážitky představující užitečný zdroj poznatků o lidské psyché a povaze reality, zejména ty, jež odhalují různá hlediska spirituálních dimenzí bytí. Snaží se prozkoumat ozdravný transformační a evoluční potenciál těchto zážitků. Intenzivně se zajímá o holotropní stavy vědomí, s mnoha z nich má významné osobní zkušenosti. Když se zaměřil na popisy zážitků a pozorování vztahující se k základním ontologickým a kosmologickým otázkám, vynořila se z těchto zpráv ucelená a logicky konzistentní alternativa chápání lidské podstaty a bytí člověka, alternativa k formulaci vytvořené materialistickou vědou, jež představuje oficiální ideologii západní průmyslové civilizace. Nový alternativní přístup k bytí bude v sobě spojovat vědu a spiritualitu a vnese do našeho světa důležité prvky odvěké moudrosti (Grof 1998: s. 10-17).

Grof vytvořil novou kartografii lidské psyché, která je založena na poznacích z jeho práce. Nová mapa psyché sdílí s akademickou psychologií a psychiatrií biografickou vzpomínkovou sféru a freudovské individuální nevědomí představující celek lidské psyché. Grofova kartografie však navíc obsahuje ještě dvě sféry transbiografické, ležící za nebo pod hranicí oblasti vědomí a nevědomí, související s postnatální biografií. „První z těchto sfér je

perinatální a je těsně spojena s biologickým porodem. Druhá se nazývá transpersonální a sahá za hranice osobní identity“ (Grof 2009: s. 138).

3.1.1. Zážitky z mimořádných stavů vědomí

První úroveň lidské psýché, která se obvykle vynoří při prožitkové terapii, je podle Grofa vzpomínka neboli biografická úroveň, v níž jsou vzpomínky z kojeneckého a dětského věku. V moderní hlubinné psychologii se obecně uznává, že náš současný emoční život je do značné míry utvářen událostmi z formativních let našeho života. Každodenními metodami vzpomínání však nedokážeme dosáhnout všech důležitých událostí v našem raném životě. Snadné je vzpomenout si na šťastné chvíle, avšak traumata se nám určitým způsobem vymykají. Propadají se hluboko do oblasti psýché, která je známá pod názvem „individuální nevědomí“. Humanistická psychologie vypracovala řadu terapií, jež využívají „práci s tělem“ a povzbuzují úplné vyjádření emocí v bezpečí terapeutického sezení. Pomocí tohoto procesu člověk může v mimořádných stavech vědomí tyto události doslova znovu prožít. Významným objevem výzkumu je, že vzpomínky na emoční a fyzické prožitky jsou uloženy v lidské psýché ve formě složitých soustav, které Grof nazval systémy COEX. Systémy COEX představují základní organizační principy fungující ve všech rovinách psychiky. Většina lidí spojuje změněný stav vědomí s traumatem biologického porodu, hovoří se o něm jako o perinatální oblasti psýché. Perinatální jevy se vyskytují ve čtyřech oddělených prožitkových fázích nazývaných „bazální perinatální matrice“ (BPM). První matrice se týká prožitků v mateřském lůně před počátkem porodu. Druhá matrice se vztahuje k prožitkům po zahájení porodních stahů, ale před otevřením děložního hrdla. Třetí se nazývá „smrt a zápas o znovuzrození“ a odráží prožitky během průchodu porodními cestami. Poslední matrice je „zápas o znovuzrození“ týká se doby, ve které dítě opouští tělo matky (Grof, Bennett 1999: s. 27-35).

Nejběžnější transpersonální prožitek většiny lidí se odehrává ve vztazích s lidmi, kteří jsou nám nejbližší. V transpersonální oblasti lze dosáhnout i prožitkového vhledu do pocitů zvířete. Lidé popisují, jak dospěli k pochopení instinktů, které jsou člověku úplně cizí. Zážitky zvířecího vědomí mohou dospět na úroveň hmyzu a červů. Lidský potenciál putování do vědomí jiných druhů může pokračovat do vědomí rostlin, od bakterií, přes mořský plankton až po orchideje. Někteří lidé popisují ztotožnění se složitými výrobky moderní techniky (letadla, počítače, lasery). Jejich tělo na sebe bere jejich tvar a cítí, že přejímají vlastnosti materiálů. V průběhu prožitkových sezení užívajících změněné stavy vědomí se opakovaně objevují dvě síly: voda a oheň. Je zajímavé, že tyto dva živly se objevují i v duchovní literatuře, přičemž mají oba symbolický význam. Voda vychází z čiré, kapalné a svěží kvality vody v jejím přírodním stavu a nezná hranic, má očišťující vlastnosti. Oheň je obávanou silou v přírodě. Má schopnost tvořit i ničit, živit i konejšit, hrozit i ubližovat, dávat světlo i oslepot. Ve vzácné formě se vědomí rozšíří tak, že zahrnuje Zemi v její celistvosti (Grof, Bennett 1999: s. 85-110).

3.1.2. Zvláštní prožitky vědomí

Transpersonální vědomí nám umožňuje prožívat minulost i budoucnost, přičemž překračujeme reálné hranice. Mnozí lidé se dostali dále, než je časový rozsah jejich vlastního života. Zprávy o zárodečných a plodových prožitcích naznačují, že v tomto období lze prožít silná rozrušení (hrozba umělého přerušování těhotenství, mechanické nárazy, nebezpečí samovolného potratu, hlasité zvuky, nemoci a pocity matky). V mnoha případech byly tyto prožitky ověřeny na základě informací poskytnutých matkou, příbuznými nebo porodníky. Zároveň byly porovnávány s informacemi z lékařských příruček. Závěr byl překvapující, protože se spolu shodovaly (Grof, Bennett 1999: s. 111-116). Prožitkový průzkum minulosti našich příbuzných lze také ověřit. Zajímavé je sledovat, jak často tyto prožitky předků poskytují náhled

do současných osobních problémů. Grof je přesvědčen, že tyto pohledy do života našich rodičů nám mohou pomoci vyřešit konflikty v našem současném životě (Grof, Bennett 1999: s. 117-119). Často se stává, že lidé při sezeních bez jakýchkoliv znalostí zaujmají složité jógové pozice, dostávají se do pohybů tance afrických křováků, pohybují se v rytmu rituálních tanců na Bali. Při některých příležitostech hovoří neznámými archaickými jazyky. Autentičnost těchto jazyků byla podle Grofa potvrzena lingvisty (Grof, Bennett 1999: s. 121-123).

Parapsychologie studuje způsoby, jak získávat informace bez užívání smyslových orgánů. Prožitky vědomí odpoutané od vlastního těla se odehrávají v různých formách a stupních. Tento typ prožitku může být navozen různými způsoby, jako jsou případy ohrožení vlastního života, situace blízké smrti, prožitky klinické smrti, prožitková terapie, psychospirituální krize a požití psychoaktivních látek. Dle Stanislava Grofa člověk může prožívat, jak vědomí opouští jeho tělo, odpoutává se od něho a pozoruje ho z povzdálí. Otřesem pro vědu bylo, že klinicky slepí lidé prožívající stavy blízké smrti, jsou schopni vidět a později podrobně popsat, co se dělo kolem jejich těla (Grof, Bennett 1999: s. 130-135).

Dokonce i ty nejkratší záblesky mystického vhledu často vyvolávají pozoruhodné výsledky. Obvykle k tomu dochází, je-li dotyčná osoba ve změněném stavu vědomí, i když sní. Příkladem je Dmitrij Mendělejev, který když ležel vyčerpan na posteli, v duchu spatřil periodickou tabulku prvků. Nejvyšší formou transpersonální inspirace je „prométheovský impulz“. Vědec, umělec prožije náhlé zjevení, během něhož se mu představí celý produkt v úplné formě, příkladem je Teslův generátor na střídavý proud. Mozart, Wagner, Brahms, Puccini všichni tvrdili, že hudba k nim odněkud přišla (Grof, Bennett 1999: s. 162-163).

3.2. Holotropní dýchání

Metodu holotropního dýchání vyvinuli Stanislav a Christina Grofovi. Podle manželů Grofových tato metoda představuje zásadní průlom v oblasti psychoterapie a sebezkoumání. Shromažďuje a integruje prvky různých odvětví hlubinné psychologie, která je obohacována o vhledy získané moderním výzkumem vědomí, o poznatky z antropologie, z východních duchovních praktik a mystických tradic světa. Holotropní dýchání v praxi využívá léčivého a transformačního potenciálu změněných stavů vědomí, jež vyvolávají širokou škálu prožitků, které skýtají jedinečné terapeutické možnosti v podobě znovuprožití vzpomínek z dětství, novorozeneckého období, jednotlivých fází porodu a prenatalního života, ale i různé prvky z historických a archetypálních oblastí kolektivního nevědomí. Metoda se provádí kombinováním zdánlivě jednoduchých prostředků (zrychlený dech, evokující hudba a cílená práce s tělem) realizovaných v bezpečném a podpůrném prostředí. Holotropní dýchání mění definici léčitele. Terapeut má za úkol zajistit, usnadnit a podporovat pacientův vlastní přirozený proces hlubinné léčby. Holotropní dýchání má pozoruhodné terapeutické účinky na uzdravení jedinců z různých nemocí, úzkostí, depresí, vyléčení různých traumat způsobených zneužíváním. Dále lze dospět k znovunalezení cesty k vlastní rodině, odpuštění, lásky, znovunabytí smyslu života. Práce s neobvyklými stavy vědomí nabízí radikální alternativu, jež zjednodušuje terapeutický proces. Při těchto stavech dochází k mobilizaci jakéhosi „vnitřního radaru“, jenž v nevědomí vyhledává obsahy se silným emočním nábojem a přenáší je do vědomé mysli k následnému zpracování. Výsledek procesu holotropního dýchání je výrazně závislý na správné integraci zážitku (Grof, Grofová 2011: s. 23-59).

3.2.1. Historické kořeny holotropního dýchání

Holotropní dýchání je součástí hlubinné psychologie, kterou založil na počátku 20. století rakouský neurolog Sigmund Freud. Dochází k rozvoji spektra nových účinných terapeutických metod, které rozšířily rámec možností práce s emočními, psychosomatickými, mezilidskými a psychosociálními problémy. Mezi nejvýznamnější patří přesun od verbálních strategií psychoterapie k přímému vyjádření emocí. Dalším důležitým aspektem je zdůraznění vzájemné propojenosti psyché a těla a překonání tabu ohledně tělesného kontaktu (Grof, Grofová 2011: s. 23-26).

V roce 1942 švýcarský chemik Albert Hofmann odhalil psychedelické účinky dietalamidu kyseliny lysergové (LSD-25). První pokusy s LSD odhalily, že zdroje emočních a psychosomatických poruch sahají až do perinatální a transpersonální oblasti. Díky aplikaci LSD bylo možné využít psychoterapii i u alkoholiků, drogově závislých nebo pacientů v terminálním stádiu rakoviny. U vysokého procenta pacientů bylo prokázáno zmírnění nebo úplné vymizení depresí, nespavosti a strachu ze smrti. Na základě zákazu užívání LSD Stanislav Grof vyvinul alternativní nedrogovou techniku, tedy holotropní dýchání. V roce 1967 se vytvořila skupina intelektuálů: Abraham Maslow, Anthony Sutich, Stanislav Grof, James Fadiman, Miles Vich a Sonya Marguliesová za účelem zformování nové psychologie, která by pojímala celé spektrum lidských zážitků včetně různých druhů neobvyklých stavů vědomí tzv. „transpersonální psychologie“ (ibid).

3.2.2. Teoretické základy holotropního dýchání

„Holotropní dýchání představuje vysoce účinnou metodu terapie a sebezkoumání pomáhající uvolnit zbytky bioenergetických a emočních bloků. Sezení jsou vedená ve skupinách, kde jsou účastníci rozděleni do dvojic a vzájemně se střídají v roli asistenta (sittera) a dýchajícího. Celý proces je řízen vyškoleným facilitátorem, který je připraven poskytnout účastníkům okamžitou pomoc, kdykoliv si to situace vyžádá. Po ukončení sezení mají účastníci možnost vyjádřit své zážitky kresbou mandal a podělit se o svůj niterný proces s ostatními účastníky. V případě potřeby jsou k dispozici i následné rozhovory a další doplňující metody, které pomohou usnadnit uzavření a integraci zážitků z holotropního dýchání“ (Grof, Grofová 2011: s. 27). Proces terapie a sebepoznání probíhá spontánně a je řízen vnitřní inteligencí dýchajícího. Při práci s holotropními stavy vědomí je potřeba znát model lidské psychiky, která je rozdělena do několika oblastí. První je postnatální biografie, podle níž formují život člověka biologické pudy a zevní vlivy. Druhou oblast nazýváme perinatální, která je spojena se vzpomínkami z období, kdy byl člověk ještě plod a zároveň vzpomínkami z období prenatalního, kde jsou vzpomínky spojené s porodem. Další oblast je transpersonální obsahující velké množství zážitků, ve které dle Grofa vědomí překonává hranice svého těla a ega. To umožňuje ztotožnění zážitků s jinými lidmi, se svými předky, ale i jinými formami života. Ještě existuje jedna oblast, v níž vědomí může dosáhnout až k nejzazším hranicím, protože dochází ke ztotožnění s Universální Myšlí, Kosmickým vědomím nebo dokonce Prázdností nebo-li prvotním prázdným prostorem. Holotropní dýchání ve své teorii i praxi kombinuje a slučuje různé prvky hlubinné psychologie, moderního výzkumu vědomí, transpersonální psychologie, východních duchovních filosofii a domorodých léčebných metod. Jedinečným aspektem této metody je využití léčivého potenciálu neobvyklých stavů vědomí, které dávné civilizace a domorodé kultury znají již od nepaměti. Dávné a domorodé kultury si neobvyklých stavů vědomí vysoce cenily a používaly je při různých

rituálech. Hlubokých změn vědomí lze dosáhnout intenzivním dýcháním (hyperventilací) nebo zadržáním dechu, ale i jejich vzájemnou kombinací. Celá strategie spočívá v tom, že jedinec důvěřuje moudrosti těla a nechává se vést vnitřní intuicí. Důležitou úlohu hraje i dobře zvolená hudba, která mobilizuje emoce a usnadňuje vyjádření vzpomínek. Člověk se musí hudbě zcela oddat a nechat ji rezonovat v celém těle. Sezení se většinou začíná podněcující hudbou, která je dynamická, proudící, ale zároveň uklidňující. V průběhu sezení hudba nabírá na síle a přechází ke skladbám s rytmickou dynamikou. Po hodině a půl dochází k vyvrcholení a přechází se na duchovní skladby, oratoria, žalozpěvy. Po té intenzita hudby postupně klesá. Cílenou prací s tělem (Bodywork) lze uvolnit tělesné napětí například třesem, kroucením těla, vykašláváním, zvracením a pláčem. Pro pacienty, kteří v dětství prožili trauma opuštění, či odmítnutí se využívá těsný tělesný kontakt. Tato technika však nesmí být terapeuti zneužita (Grof, Grofová 2011: s. 27-38, 45-59).

3.2.3. Holotropní dýchání v praxi

Holotropní dýchání lze provádět formou individuálních sezení, a nebo ve skupinách s různým počtem klientů. Vyškolený facilitátor může pracovat s osmi až deseti klienty. Při skupinovém sezení si účastníci vystačí sami, aniž by potřebovali pomoc zvenčí. Ve skupinovém procesu není problém, když prožitek trvá déle. Délka individuálního sezení se totiž nedá odhadnout. Atmosféra společně sdílených holotropních stavů vědomí ve velké místnosti ve spojení s poslechem emoční hudby prokládané přirozenými zvuky ostatních účastníků, vytváří velice intenzivní prožitkové pole. Další výhodou skupinového sezení je možnost sdílet s jinými lidmi zážitky, jejichž obsah bývá velmi důvěrný a někdy i zahanbující. Pro dýchající není snadné svěřit se jiným lidem se svými zážitky, protože z jejich strany očekávají negativní reakci v podobě odsouzení nebo opovržení. Když totiž k takovému odhalení dojde při individuálním sezení, klient si toleranci svého terapeuta vysvětluje jako

profesionalitu. Pokud se však může vypovídat před skupinou lidí představující reprezentativní vzorek běžné populace, značně se mu uleví. Tím, že si vyslechne i životní příběhy jiných zúčastněných zjistí, že všichni jsou na stejné lodi a to mu pomůže lépe přijmout jeho situaci a vyrovnat se s ní. Holotropní dýchání lze provádět i s pacienty, kteří trpí závažnými emočními a psychosomatickými poruchami. Takoví pacienti však vyžadují po dobu sezení plnou pozornost (Grof, Grofová 2011: s. 61-63).

Vzhledem k tomu, že každý účastník má naprostou svobodu při vyjádření svých pocitů často jsou to projevy hlasitého pláče, výkřiky, dětské žvatlání, mluvení cizími jazyky či zvířecí zvuky, je důležité najít pro semináře vhodné prostředí. Na druhou stranu jejich prožitků nesmí být ovlivněn vlivy z vnějšího prostředí. Nejlépe tedy je, aby místnost byla akusticky oddělená s možností zatemnění oken, ale ne moc, aby facilitátor mohl vidět, co dýchající dělají. Dýchající leží po celou dobu na měkké podložce a kolem sebe musí mít volný prostor (Grof, Grofová 2011: s. 64-66).

Základním požadavkem efektivního procesu holotropního dýchání je správná teoretická příprava. Účastníkům se vysvětlí mylné představy o neobvyklých stavech vědomí, ve stručnosti se informují o kartografii lidské psyché, určitý čas se věnuje spiritualitě a jako nejdůležitější je objasnit fenomén vnitřní léčivé inteligence, jemuž je potřeba se zcela poddat, protože mysl je v tomto případě největší nepřítel. Jedním z nejdůležitějších požadavků je zjištění zdravotního stavu účastníků na základě dotazníku. Zvláštní pozornost je kladena na pacienty s kardiovaskulárními poruchami: vysoký krevní tlak, prodělané srdeční infarkty, krvácení do mozku, myokarditida, fibrilaci síní, dále ty s epileptickými záchvaty a pacienty po operacích a těhotné. Z procesu se nevylučují ani lidé postižení syndromem HIV nebo AIDS. Z bezpečnostních důvodů o tom musí ostatní účastníci ve skupině vědět, a navíc jsou pro tuto situaci zajištěny gumové rukavice, protože při zrychleném dýchání může dojít ke krvácení z nosu (Grof, Grofová 2011: s. 66-73).

Jelikož holotropní dýchání zahrnuje práci ve dvojici je potřeba si vybrat vhodného partnera do dvojice. Sitterům se vysvětlí jejich role a co se od nich očekává. Dýchající se položí na záda na podložku se zavřenýma nebo zakrytýma očima a asistent zaujme místo vedle něj. Ke skupině se začne promlouvat pomalým, jemným hlasem a mezi jednotlivými pokyny se nechává dostatečně dlouhá pauza. Sitter musí dýchajícího celou dobu pozorně sledovat a pomáhat mu. Podat kapesník, dovést na toaletu, dát napít, přikrýt dekou, atd. Facilitátor se pohybuje po místnosti a bedlivě sleduje celkový proces, aby mohl reagovat na každou situaci. Prožitky v sezeních holotropního dýchání jsou vysoce individuální a pokrývají široké spektrum. Při sezeních platí pro všechny účastníky stejné podmínky, a přesto má každý jiný prožitek. Stejný člověk projde řadou sezení a v každém prožije něco jiného. Nejběžnějšími zážitky jsou znovuprožívání biologického narození. Porod probíhá velmi věrohodně a bývá často přehrán až s fotografickou přesností. Proces může být doprovázen tělesnými projevy, které nasvědčují tomu, že paměťový záznam porodního traumatu sahá až na buněčnou úroveň. Stává se, že při znovuprožívání vlastního porodu se pacientům objeví podlitina na místech, kde byly použity kleště. Dýchající jedinec se však ve své regresi může přenést až ke vzpomínkám plodu z různých fází prenatální existence. Dotyčný je pak schopen rozeznat různé prožitky z nitroděložního života nebo prožitky různých toxických vlivů, otřesy, hluk, nemoci či pokusy o potrat. Jedinec se může dostat ještě dál a prožít vlastní početí. V průběhu holotropního dýchání dochází i k prožitkům sjednocení s jinými lidmi, ale i jinými formami života. Průběh holotropního procesu je u každého jiný. Někteří zůstávají po celou dobu klidní a nehybní. Jiní se zase projevují energicky a házejí sebou, silně se třesou, plazí se nebo hrabou jako pes. Někteří během celého procesu nevydají žádný zvuk a jiní zase pláčou, křičí nebo mluví cizími jazyky. Přestože veškeré tyto projevy a zvuky mohou na vnějšího pozorovatele působit velice bizarně, představují smysluplné vyjádření vnitřního prožitku dýchajícího jedince, které

má v konečné míře výrazně léčivý účinek, neboť napomáhá k uvolnění blokových emocí a fyzické energie (Grof, Grofová 2011: s. 73-90).

Facilitátor sleduje průběh celého procesu holotropního dýchání, ale jeho největší práce přichází až v závěrečné fázi prožitků dýchajících. Někteří účastníci sami ukončí svůj proces. Někteří však uvíznou ve svém procesu a v této situaci přichází facilitátor se svou pomocí ve formě práce s tělem. Je totiž nutné uvolnit uvíznuté emoce a zablokované tělesné energie, aby dýchající mohl nevyřešený nevědomý materiál v dalším sezení zase zpracovat. Sezení holotropního dýchání může velice silně působit i na sitters, proto musí facilitátor sledovat projevy nejen dýchajícího, ale i sitters. Jakmile dýchající sezení ukončí a vrátí se do běžného stavu vědomí, doprovodí ho sitter do kreslárny, která je vybavená různými uměleckými pomůckami a čtvrtkami, na nichž je předkreslený kruh. Tyto kruhy mají dýchajícímu pomoci soustředit své prožitky a ve zhuštěné podobě je nějak ztvárnit. Hranice kruhu mohou být samozřejmě ignorovány. Dýchající mohou vytvářet i koláže z obrázků, které vystřihají z časopisů, katalogů nebo kalendářů. Své prožitky mohou vyjádřit pomocí hlíny nebo plastických materiálů, tento způsob je výhodný hlavně pro nevidomé pacienty. Později pak účastníci přinesou své mandaly do místnosti určené pro skupinové shromáždění a vyprávějí o svých prožitcích. Konstruktivnějším přístupem je, když jsou klientovi kladeny relevantní otázky, neboť tak lze získat informace z pohledu člověka popisujícího to, co bezprostředně prožil. Zpracování jednotlivých prožitků ve skupině nemusí probíhat jen pomocí mandal. Prožitky lze vyjádřit i formou psychodramatu (Grof, Grofová 2011: s. 94-103).

3.2.4. Integrace prožitků z holotropního dýchání

„Sezení holotropního dýchání může otevřít brány do hlubokých vrstev nitra jedince a radikálně změnit vztahy mezi vědomou a nevědomou dynamikou jeho psychiky“ (Grof, Grofová 2011: s. 105). Konečný úspěch sezení závisí na zdárném uzavření a integraci prožitků. Po ukončení intenzivního sezení mají účastníci k dispozici doplňkové metody a techniky k usnadnění integrace jejich prožitků. Kromě již zmíněných rozhovorů, meditací a mandal sem patří i rekreační běh, plavání, tanec a aerobic. Výborným pomocníkem pro integraci je „gestalt terapie“ od rakouského psychiatra Fritze Perlse. Tato terapie se soustředí na to, co probíhá zde a nyní, tedy konkrétně jak se člověk projevuje zrovna v tomto okamžiku, na co myslí a co cítí a nerozvíjí žádné úvahy, co by mohlo nebo mělo být. Další metodou je „hra v písku“ jejíž zakladatelkou je švýcarská analytička Dora Kalffová. K této metodě se používá krabice určitých rozměrů z části naplněná pískem a k tomu jsou předměty zahrnující postavičky lidí, zvířat, rostlin a obydlí. Klient si písek upraví dle vlastních představ a pomocí figurek vytvoří určitou scénérii tak, aby odrážela jeho vnitřní psychický stav. Jinou metodou je psychodrama s divadelními prvky. Jedná se o zapojení ostatních účastníků skupiny do rolí protagonistů klientova osobního života, tím lze napomoci ke zpracování různých vnitřních a mezilidských konfliktů. Hodnotnou metodu představuje přeprogramování pomocí očních pohybů dle Francine Shapirové. Tato metoda vychází z poznatku, že nevědomé obsahy se vynořují v souvislosti s rychlým pohybem očí. Samozřejmě, že toto nejsou jediné metody, ale jsou nejvíce využívány. Metoda holotropního dýchání je slučitelná s různými formami duchovní praxe jako buddhistická a taoistická meditace, jógická cvičení, pohybová meditace, tanec a zpěv (Grof, Grofová 2011: s. 105-112).

3.2.5. Výsledky holotropního dýchání

Sezení bývají měsíční, ale i kratší. Holotropní dýchání vedené vycvičenými facilitátory přináší mnoho příznivých účinků. V průběhu dlouholeté praxe objevili manželé Grofovy příznivé vlivy této metody na emoční poruchy, psychosomatické problémy, potíže jako je astma, migréna a bolesti v různých částech těla, které nemají organický základ. Vyskytly se však i případy, kdy holotropní dýchání vedlo ke zlepšení stavu u nemocí organického původu, jako jsou Raynaudova nemoc (porucha krevního oběhu projevující se chladnými dlaněmi a chodidly) nebo chronické infekce (zánět dutin, hltanu, průdušek, močového měchýře). Účinky holotropního dýchání studovalo mnoho jedinců a dosažené výsledky byly publikovány v odborných časopisech a dizertačních pracích. Lidé, kterým se díky sezení holotropního dýchání zlepšil zdravotní stav, často i po letech kontaktují Grofovy. To ukazuje, že zlepšení jsou často trvalá. Jedinci, kteří se vydali na cestu systematického sebezkoumání a vybrali si práci s holotropními stavy, procházejí hlubokou proměnou osobnosti, snižuje se u nich agresivita, stávají se mírumilovnějšími, spokojenějšími a tolerantnějšími. Semináře pořádané pro více zúčastněných, třeba i pro 300 lidí, dokazují, že holotropní prožitky v kolektivním prostředí odstraňují veškeré jazykové a kulturní bariéry. Podle manželů Grofových by se tyto semináře mohly stát prostředkem pro rozvoj mezinárodních vztahů (Grof, Grofová 2011: s. 127-134).

3.3. Zkušenosti

Psychiatr Roy se prostřednictvím holotropního dýchání vrátil do období vlastního porodu a k traumatům i emoční deprivaci prožívané v raném období jeho postnatálního života. Díky uvolněným vzpomínkám si dokázal uvědomit, jak hluboce tyto události ovlivnily jeho život. Až do této zkušenosti považoval esoteriku za neslučitelnou s vědeckým vzděláním. Toto poznání mu otevřelo

prostor k dalšímu zkoumání a vedlo ho k novým objevům (Grof, Grofová 2011: s. 84-88).

Psycholožka Janet se v rámci výcvikového programu holotropního dýchání ve svých prožitcích znovu konfrontovala s různými traumatickými událostmi ze svého dětství, kdy si kromě jiného musela vytrpět bolestná muka tělesného a sexuálního zneužívání ze strany svého otce. V průběhu výcvikového programu se začala zajímat o hlubinnou astrologii a zjistila souvztažnost mezi archetypálním obsahem svých prožitků s planetárními tranzity, které vykazoval její horoskop (Grof, Grofová 2011: s. 89-92).

Stanislav prováděl sezení s Renatou, která popisovala události a architekturu, oblečení, domácí potřeby a zbraně, které spadaly do 17. století. S podrobnostmi popisovala popravu nějakého muže na Staroměstském náměstí. Z tohoto sezení byl Grof zmaten. Ověřoval historické informace a zároveň aplikoval své psychoanalytické schopnosti, aby našel nějaký důkaz, že jsou Renatiny prožitky skutečné. Nakonec se dozvěděl, že její otec sestavil genealogický rodokmen a zjistil, že jsou potomky jednoho z popravených šlechticů na Staroměstském náměstí. Podle Grofa není možné přenést prožitek své smrti. Jediným možným řešením by bylo, že je vesmír hrou kosmického vědomí, kde jsou libovolné přírodní zákony. Jedna věc je tedy jistá, že existují jevy, které nedokážeme vysvětlit pomocí omezeného systému víry, kterou nám vnutila newtonovská věda (Grof, Bennett 1999: s. 118-120).

3.4. Umírání, znovuzrození, reinkarnace

Hlavním poznatkem Grofova výzkumu je skutečnost, že právě prožitek umírání a znovuzrození je to, co léčbu ovlivňuje. Grof toto centrální téma zkoumá ze všech důležitých pohledů: historického, teoretického, terapeutického, vědeckého i filosofického. Umírání a smrt je pro každého člověka nejvýznamnějším prožitkem. „Kosmologie, filosofie a mytologie odrážejí jasné

poselství, že smrt není absolutním a neodvratným koncem všeho. Vědomí, život či existence v nějaké podobě po tělesném zániku přetrvává. Zvláštní obměnou tohoto přesvědčení je reinkarnace“ (Grof 2009: s. 20). Jeho výsledky způsobily převrat v teoretickém chápání umírání a smrti a otevřely cesty novým metodám pro práci s umírajícími. Grof studoval starověké a domorodé rituální a duchovní praktiky, které nám mohou pomoci lépe porozumět zážitku smrti a vypracovat metody, které mohou umírání usnadnit a učinit z něj smysluplnou část života. Lidé z raných kultur věřili, že vědomí smrti přežívá, a že existuje říše předků a převtělování. Vzdělaného obyvatele Západu napadne, že tyto jejich domněnky byly pouze výplodem jejich strachu a toužebných přání. Bližší průzkum existujících důkazů však ukazuje, že se nejedná o dětskou pověřivost, ale moderní výzkum vědomí. Grof může toto svými výsledky podpořit (Grof 2009: s. 65-83).

Raní badatelé nashromáždili mnoho svědectví příbuzných, přátel i známých, kteří měli vizi umírajícího těsně před jeho smrtí. Řada výzkumů se také zaměřila na nevysvětlitelné fyzické jevy, k nimž docházelo v čase něčí smrti, jako zastavení hodin nebo samovolné rozeznění zvonů. Pro nás je však významnější studie, kterou zaznamenali lékaři a sestry u lůžek umírajících. Většina umírajících totiž viděla mrtvého dávajícího na vědomí, že jim přichází pomoci s přechodem do posmrtné existence. Duševní funkce těchto pacientů nebyly ovlivněny žádnými sedativy ani jinými léky a byli ve stavu plného vědomí. V mnoha případech následoval přehled celé minulosti dotyčného člověka. Někteří umírající slyšeli nebeskou hudbu a měli zážitek nadpřirozené krásy (Grof 2009: s. 160-166).

K nejzajímavějším a nejkontroverznějším jevům patří zážitky z různých historických období se silným dojmem rozpomenutí se, že člověk tyto děje již prožil v nějakém jiném životě. Lidé hovoří o vzpomínkách na předchozí vtělení a berou je jako důkaz existence předchozího života. Abychom mohli

reinkarnaci potvrdit, je potřeba pečlivě prověřit nashromážděné údaje (Grof 2009: s. 193-194).

3.4.1. Vlastní zkušenost Grofa s reinkarnací

Grof popisuje vlastní zážitek z reinkarnace. Při návštěvě Kyjeva zjistil, že nedaleko je ruský pravoslavný klášter. Po tomto zjištění postřehl zvláštní přitažlivost k tomuto místu, přestože o něm dosud nikdy neslyšel. Klášter navštívil, a když procházel katakombami, kde byly mumie mnichů, měl pocit, že toto místo důvěrně zná, protože přesně dokázal určit, kam cesta povede. Na konci cesty objevil mumii, která neměla sepjaté ruce - u ní prožíval vlnu emocí. Po návratu do Ameriky kontaktoval Francouzku Joan, která měla schopnost uvádět lidi do lehkého hypnotického transu a prožít tak epizody z jiných dob a míst, které mají charakter vzpomínek z minulých životů. Její manžel Dennys je psychiatr a hypnotizér a pracují s Joan společně. Grof je požádal o pomoc při vyřešení svého problému. Občas se v něm odehrával konflikt mezi smyslností a duchovnem a sám si to nedokázal nějak vysvětlit. Dennys ho tedy zhypnotizoval a Stanislav Grof se ocitl na Ukrajině jako malý chlapec a uviděl svou babičku. Najednou se ocitl v dílně kováře, náhle pocítil bolest v oku, uvědomil si, že kus žhavého železa zasáhl jeho tvář a ošklivě ji popálil. Od té doby byl kvůli svému znetvoření odmítán děvčaty a stal se mnichem v klášteře, který Grof při svém pobytu v Rusku navštívil. Vlivem artritidy se mu pokrčily ruce. Po jeho smrti mu tedy nebylo možno ruce spojit k modlitbě. Stanislav Grof se najednou rozplakal a Joan ho vzala za ruce a spojila mu je do gesta modlitby. V tu chvíli prožil Grof pocit usmíření a od té doby již nikdy neprožíval konflikt mezi smyslností a duchovnem (Grof, Bennett 1999: s. 125-127).

3.5. Důsledky moderního výzkumu vědomí

Jeden z nejvýznamnějších přínosů výzkumu holotropních stavů spočívá v uvědomění si skutečnosti, že mnohé stavy, které současná psychiatrie označuje jako psychotické a nevybíravě je potlačuje útlumovou léčbou, ve skutečnosti dle Grofa znamenají obtížné etapy radikální transformace osobnosti a duchovního otevření se (Grof 2014: s. 155 - 158). „Jsou-li tyto stavy správně chápány a jedinci se dostane náležité podpory, mohou takové spirituální krize vyústit v emoční a psychosomatické uzdravení, pozitivní psychickou proměnu osobnosti a posun ve vývoji vědomí“ (Grof 2014: s. 155). „Důraz na potřebu poznání existence duchovních krizí neznámá úplné popírání teoretických a praktických poznatků tradiční psychiatrie. Není ovšem pravda, že všechny stavy, které jsou v současnosti označovány jako psychotické, jsou krizemi psychospirituální transformace nebo mají léčivý potenciál“ (Grof 2014: s. 158).

„Pozorování z prožitkové práce jsou také důležitým vodítkem pro prevenci. Potvrzují nám správnost snah o změnu moderního porodnictví na obor uznávající důležitost biologických, psychologických a spirituálních aspektů těhotenství a porodu a oceňuje jejich kritickou roli pro utváření budoucnosti jednotlivce i společnosti. To, že je v dnešní době technicky možné pěstovat děti ve zkumavkách a uměle udržovat při životě potrácené plody, nezaručuje splnění minimálních kritérií nutných pro zdravý psychický vývoj“ (Grof 1993: s. 211).

Spiritualita a náboženství sehrály v dějinách zásadní a důležité role v lidském životě, dokud je neovlivnila vědecká a průmyslová revoluce. „Věda je nejúčinnějším nástrojem získávání informací o světě, ve kterém žijeme, zatímco spiritualita je nepostradatelným zdrojem přesvědčení, že náš život má nějaký smysl“ (Grof 1998: s. 181).

Kosmologie není ve skutečnosti neslučitelná s vědeckými objevy. „Obohatíme-li poznatky materialistické vědy o vhledy z výzkumu vědomí, dostane se nám úplnějšího pochopení řady důležitých aspektů vesmíru, pro něž v současné době nemáme uspokojivá a přesvědčivá vysvětlení. Jedná se o zásadní otázky typu stvoření vesmíru, původ života na Zemi, evoluce druhů a podstat a funkce vědomí“ (Grof 1998: s. 210). Nedílnou součástí tohoto pohledu je široká škála holotropních zážitků a souvisejících jevů, pro něž materialistická věda nedokázala najít rozumná a přesvědčivá racionální vysvětlení (Grof 1998: s. 207-210).

Díky Stanislavu Grofovi je důležitost změněných stavů vědomí stále uznávanější. Grof je jediným člověkem, který tento obor důkladně probádal. Jeho zkušenosti v oblasti používání psychedelických látek k účelům terapeutickým i osobním jsou nejhlubší, jakých kdo kdy dosáhl. „Netušil, že staré duchovní systémy zmapovaly s přesností různé úrovně a typy prožitků, které se dostávají v mimořádných stavech vědomí. Byl překvapen jejich emoční silou, autentičností a schopností měnit názory lidí na jejich vlastní život. Byly chvíle, ve kterých pocítoval nepokoj a strach, když byl postaven před skutečností, pro něž neměl žádné racionální vysvětlení, a které podkopávaly jeho systém víry a vědecký světónázor“ (Grof, Bennett 1999: s. 23). Postupem času zjistil, že se jedná o normální a přirozené projevy nejhlubších oblastí lidské psýché (Grof, Bennett 1999: s. 11-26).

„Psychedelická terapie má mimořádnou schopnost zmírnit citové a tělesné utrpení umírajících i pozůstalých. Výzkumné projekty prováděné v mnoha zemích ukázaly, že psychedelika lze užívat bezpečně a nevyvolávají fyziologickou závislost. Současné politické a úřední obstrukce znemožňují stovkám smrtelně nemocných pacientů využít této procedury“ (Grof 2009: s. 299). Grof doufá, že psychedelická terapie bude časem zavedena do nemocniční praxe, kde by mohla pomoci mnoha pacientům čelícím smrti. Je totiž přesvědčen, že tento krok by mohl podstatně přispět k rozšíření

strategií paliativní péče, jež může lékařská profese nabídnout lidem stojícím na prahu smrti (Grof 2009: s. 341).

V dnešní době chtivosti, agresivity a hromadění zbraní musíme hledat jakoukoliv cestu k oživení naší planety. Podle Grofových zkušeností, lidé, kteří se dokáží konfrontovat se smrtí a vyrovnat se s ní vnitřním procesem, v sobě pak často rozvíjejí smysl pro planetární občanství, úctu k životu, vnímavost k ekologickým problémům, averzi k násilí a odmítají agresí k řešení konfliktů (Grof 2009: s. 344). Grof říká: „Takováto radikální proměna a povznesení se na novou úroveň vědomí je možná jediná reálná šance lidstva na přežití“ (Grof 2009: s. 344). „Úkol rozvinout ve vědomí lidstva zcela nový systém hodnot a cílů se může jevit jako nerealistický a utopický. Stojíme před nutností vštípit do vědomí lidstva smysl pro vnímání hlubokých etických hodnot, citlivost k potřebám jiných, přijetí dobrovolné skromnosti a vysoce ekologického cítění“ (Grof 2014: s. 344).

4. Logika vědy dle Poppera

Stanislav Grof často překračuje hranici dané západním modelem vědeckého poznání, například propojuje vědu a spiritualitu, objektivní zkušenost a subjektivní zkušenost. Podle západní psychiatrie vědomí vychází z mozku. Koukolík říká: „Mozek má miliardy synapsí. Znamená to kosmické možnosti, jak zpracovávat informace. Zejména proto, že počet, polohu i druh synapsí dokáže mozek v ohromných mezích trvale proměňovat. Člověk si poškozuje mozek tím, že hledá rozšířené vědomí, což bývá slušný název pro ovlivňování stavu vědomí například prohloubeným dýcháním, užíváním drog nebo promýváním mozku psychologickými postupy“ (Koukolík 1997: s. 43). Podle Stanislava Grofa vědomí je rozšířené v celém vesmíru, například je možné ztotožňování s rostlinami atd. Grof tvrdí, že teorie holotropních stavů je krokem k radikální proměně západního vědeckého paradigmatu a tím posouvá hranici myšlení. Podle Kuhna „paradigma je termín, který má úzký vztah k pojmu „normální věda“. Volbou tohoto termínu chtěl Kuhn naznačit, že některé z všeobecně přijímaných příkladů současné vědecké praxe – příkladů, které společně zahrnují zákony, teorie, aplikace a odpovídající přístroje – poskytující modely, v nichž mají svůj původ zvláštní tradice vědeckého výzkumu“ (Kuhn 1997: s. 23). Teorie holotropních stavů představuje neustálý proces lidského poznávání, lidského myšlení a člověka samého. Existují rozdílné reakce na tuto teorii. Některé tvrdí, že se jedná o tzv. šamanismus a jiné tvrdí, že se jedná o rozšíření hranic, jak chápat vědomí. Proto jsem se rozhodla zkoumat teorii holotropních stavů Stanislava Grofa podle kritérií Karla Poppera a zjistit, která kritéria splňuje k tomu, aby mohla být označena jako vědecká.

Popper se zabývá problémem moderní teorie vědy. Podle Poppera vědec předkládá tvrzení nebo systémy tvrzení a krok za krokem je testuje. „Otázka zda jsou induktivní inference zdůvodněné, případně za jakých podmínek,

je známá jako problém indukce. Problém indukce lze také formulovat jako otázku platnosti nebo pravdivosti universálních tvrzení založených na zkušenosti, jako jsou třeba hypotézy nebo teoretické systémy empirických věd“ (Popper 1997: s. 4). Mnoho lidí se totiž domnívá, že pravdivost universálních tvrzení je „známa ze zkušeností“, přičemž je jasné, že záznam zkušenosti může být pouze singulárním tvrzením a nikoliv tvrzením universálním. Ke zdůvodnění induktivní inference je potřeba stanovit „princip indukce“, jehož pomocí můžeme uvést induktivní inference do logicky přijatelné podoby. Příznivci induktivní logiky poukazují na to, že princip indukce je bezvýhradně přijímán celou vědou a že tento princip nemůže nikdo vážně zpochybnit ani v každodenním životě. Popper však trvá na tom, že princip indukce je nadbytečný a musí vést k logickým rozporům, protože vede k nekonečnému regresi. Pokud má být princip indukce pravdivý, musí být zdůvodněn indukcí a tak se to opakuje (Popper 1997: s. 3-28).

Dle Poppera každý objev obsahuje iracionální prvek nebo tvořivou intuici. „Problém nalezení kritéria, které by dovolovalo rozlišovat mezi empirickou vědou na jedné straně a matematikou a logikou na straně druhé, nazývá problémem demarkace“ (Popper 1997: s. 11). Dle Poppera byl problém demarkace již znám Humovi a Kantovi. Cíle vědy se nesnaží představit jako pravdivé či esenciální, ale analyzovat jejich logické důsledky: plodnost a sílu osvětlovat problémy teorie poznání. Kritériem demarkace je falsifikovatelnost, tzn. od vědeckého systému Popper nepožaduje, aby byl vyčlenitelný jednou pro vždy v pozitivním smyslu, ale bude vyžadovat, aby jeho logická forma byla taková, že může být vyčleněna pomocí empirických testů v negativním smyslu – empirický vědecký systém musí dovolovat své vyvrácení zkušeností. Popper tvrdí, že vědecké teorie nejsou nikdy plně odůvodnitelné, ale jsou testovatelné, tzn. falsifikovatelné, což je hlavním kritériem rozpoznání vědy. Podle Poppera Kant jako první rozpoznal, že objektivita vědeckého tvrzení je úzce spjatá s konstrukcí teorií, s používáním hypotéz a universálních tvrzení. Popper říká:

„Z psychologického úhlu mám sklon si myslet, že vědecký objev není možný bez víry v ideje, které jsou čistě spekulativní povahy a občas i mlhavé víry, která je z hlediska vědy zcela nezajištěná, a která je v tomto smyslu metafyzická“ (Popper 1997: s. 17). Za první úkol logiky Popper pokládal stanovení pojmu empirické vědy, tak aby vedla jasná demarkační čára mezi vědou a metafyzickými idejemi, i když na druhou stranu připouští, že tyto ideje mohly v historii podporovat pokrok věd. Systém zvaný empirická věda usiluje o reprezentaci pouze jednoho světa „reálného světa“ nebo „světa naší zkušenosti“ - k upřesnění této ideje je potřeba rozlišit tři požadavky, které musí splňovat náš empirický teoretický systém:

„1/ Musí být syntetický, takže může reprezentovat bezesporný, možný svět.

2/ Musí splňovat kritérium demarkace, to znamená, nesmí být metafyzický, ale musí reprezentovat svět možné zkušenosti.

3/ Musí se odlišovat od jiných takových systémů a to tím, že je to systém, který reprezentuje náš svět zkušeností, a to fakty, že byl podroben testům a v tomto testování obstál. To znamená, že se má odlišovat tím, že se na něj aplikuje deduktivní metoda, jejíž analýza a popis jsou Popperovým cílem“ (Popper 1997: s. 18).

Popper požaduje oddělit psychologické aspekty problému od aspektů logických a metodologických. Je třeba rozlišovat mezi subjektivními zkušenostmi nebo našimi pocity či přesvědčeními, které nikdy nemohou nějaké tvrzení odůvodnit na straně jedné a na straně druhé objektivními logickými vztahy, existujícími mezi rozličnými systémy vědeckých tvrzení a uvnitř každého z nich. Termín objektivní znamená, že vědecké poznání musí být zdůvodnitelné nezávisle na rozmarech kohokoliv, zdůvodnění může být testováno a pochopeno kýmkoliv. Subjektivní zkušenost a pocit přesvědčení nemohou podle Poppera zdůvodnit vědecké tvrzení (Popper 1997: s. 3-28).

4.1. O problému teorie vědecké metody

Teorie metody překračující čistě logickou analýzu vztahů mezi vědeckými tvrzeními se zabývá výběrem metod, což je rozhodování o způsobech, jak se mají chápat vědecká tvrzení. Tato rozhodování závisí na cíli. Popper je ochoten připustit, že existuje potřeba čistě logické analýzy teorií, která nehledí na to, jak se tyto teorie vyvíjejí a mění (Popper 1997: s. 29-35). „Fakticky nelze nikdy podat konečné platné vyvrácení nějaké teorie, protože je vždy možné vyhlásit, že experimentální výsledky nejsou spolehlivé, nebo že neshody mezi experimentálními výsledky a teorií jsou pouze zdánlivé a zmizí s dalším vývojem – tyto argumenty jsou často používány na podporu newtonovské mechaniky, podobné argumenty se nachází i v sociálních vědách“ (Popper 1997: s. 30).

Karl Popper odmítá naturalistický názor, protože naturalisti si nevšimli, že kdykoliv si mysleli, že objevili fakt, vždy navrhli jen konvenci. Věda je hra, která je bez konce. Ten, kdo by se rozhodl, že vědecká tvrzení již nevyžadují další testování a že mohou být verifikována s konečnou platností, přestal by tuto hru hrát. Pokud byla nějaká hypotéza předložena, testována a osvědčila se, pak není možno opustit ji bez dobrého důvodu a to je např. nahrazení této hypotézy jinou nebo lépe testovatelnou. Pravidla vědeckého postupu musí být navržena tak, aby ve vědě nechránila žádné tvrzení před falsifikací (Popper 1997: s. 34-35).

4.2. Teorie zkušenosti

Podle Poppera může být logika vědeckého poznání popsána jako teorie teorií. Karl Popper říká: „Podat kauzální vysvětlení nějaké události znamená dedukovat tvrzení, které ji popisuje z jednoho či více universálních zákonů spolu s jistými singulárními tvrzeními, počátečními podmínkami“ (Popper 1997: s. 42). Příklad: kauzální vysvětlení bylo podáno, když se přetrhlo vlákno.

Na vlákno o nosnosti 1 kg dáme 2 kg závaží. Pokud na vlákno zavěšíme závaží přesahující to, co charakterizuje nosnost vlákna, pak se přetrhne = tvrzení mající povahu univerzálního přírodního zákona. Singulární tvrzení je, že váha charakteristická pro vlákno je 1 kg a váha zavěšená je 2 kg. Máme tedy dvě tvrzení, která jsou nutnými přísadami komplexního kauzálního vysvětlení (Popper 1997: s. 52-60).

Popper uznává pravidlo, „že se nemáme vzdávat hledání univerzálních zákonů a koherentních teoretických systémů, ani našich pokusů kauzálně vysvětlit jakýkoliv druh události, které můžeme popsat“ (Popper 1997: s. 43-44). „Každá aplikace vědy je založena na inferenci od vědeckých hypotéz, které jsou universální k singulárním případům tj. na dedukci singulárních predikcí. V každém singulárním tvrzení se musí objevit individuální pojmy nebo jména“ (Popper 1997: s. 47). Individuální jména vystupují v podobě časoprostorových souřadnic (Greenwich, rok Kristova narození). Vědecké teorie se neustále mění. Axiomy lze pokládat za konvence nebo empirické nebo vědecké hypotézy. Jako konvence vymezují používání základních idejí, určují tedy, co lze a co nelze o těchto základních idejích říci. Dle vědeckých hypotéz se primitivní termíny vyskytující se v axiomatickém systému nemají pokládat za implicitně definované. Tím se myslí, že tvrzení axiomatického systému se stanou tvrzeními o empirických objektech. Tento názor není uspokojivý, protože není jasné, co by měl být empirický způsob definování pojmu (Popper 1997: s. 48-60).

Popper navrhuje přijmout falsifikovatelnost jako kritérium pro rozhodování o tom, zda teoretický systém patří nebo nepatří do empirické vědy, přestože nepodává definitivní odpověď. Nelze totiž podat konečné platné vyvrácení nějaké teorie, vždy lze najít způsob, jak se falsifikaci vyhnout. Popper nepožaduje od vědy žádnou konečnou jistotu a ani se mu jí nedostává (Popper 1997: s. 64-66). „Teorii lze nazvat empirickou nebo falsifikovatelnou pokud dělí třídu všech možných základních tvrzení do dvou neprázdných

podtříd. Za prvé to jsou základní tvrzení, s nimiž je neslučitelná = potenciální falsifikátory teorie, za druhé je to třída základních tvrzení, jimž neprotiřečí. Že je nějaká teorie falsifikovaná říkáme, když jsme přijali základní tvrzení, která jsou s ní ve sporu. Tato podmínka je nutná, nikoli dostačující, protože nereprodukovatelné jedinečné výskyty nejsou pro vědu významné. Tudíž pár osamocených základních tvrzení teorií protiřečících nás stěží přiměje k tomu, abychom ji odmítli jako falsifikovanou. Za falsifikovanou ji budeme považovat až tehdy, objevíme-li nereprodukovatelný jev, který teorii vyvrací“ (Popper 1997: s. 72-73). „Základní tvrzení hrají dvě odlišné role. Na jedné straně jsme používali systém všech logicky možných základních tvrzení, abychom s jejich pomocí získali hledanou logickou charakterizaci = charakterizace formy empirických tvrzení. Na druhé straně jsou přijatá základní tvrzení základem pro koroboraci falsifikujících hypotéz“ (Popper 1997: s. 74). Pokud základní tvrzení teorii protiřečí, je to dostačující důvod pro falsifikaci této teorie. Základní (singulární) tvrzení popisují nějaký singulární výskyt. „Místo toho, abychom mluvili o základních tvrzeních, která jsou teorií vyloučena nebo zakázána, můžeme říci, že tato teorie vylučuje určité možné výskyty a že bude falsifikována, jestliže se tyto možné výskyty skutečně vyskytnou“ (Popper 1997: s. 75). Slovo výskyt je v epistemologických diskuzích kritizováno, mělo by se užívat označení pravdivost nebo nepravdivost tvrzení. Popper se přiklání spíše k výskytu. Událost označuje to, co může být na výskytu typické nebo univerzální nebo to, co může být v nějakém výskytu popsáno pomocí universálních jmen (Popper 1997: s. 72-80).

4.3. Problém empirické báze

„Nauka, že empirické vědy jsou redukovatelné na smyslové vjemy tedy na naše zkušenosti, je naukou, kterou lze přijmout bez debat jako zjevnou. Tato nauka však stojí a padá spolu s induktivní logikou a spolu s ní je zde i odmítnuta. Problémem báze zkušenosti se hluboce zajímal Frieše – učil, že pokud se nemají tvrzení vědy přijímat dogmaticky, musíme být schopni je zdůvodnit, justifikovat“ (Popper 1997: s. 81). „Požadujeme-li zdůvodnění rozumovým argumentem v logickém smyslu, pak jsme nuceni přijmout názor, že tvrzení mohou být zdůvodněna jen tvrzeními a to vede nutně k nekonečnému regresu“ (Popper 1997: s. 82). Popper tvrdí, že nemůžeme pronést žádné vědecké tvrzení, které by nesahalo daleko za to, co může být známo s jistotou „na základě bezprostřední zkušenosti“. „Každý popis používá universální jména nebo symboly, každé tvrzení má povahu teorie, hypotézy např. „toto je sklenice vody“ nelze verifikovat žádnou pozorovací zkušeností. Důvodem je, že sklenice je označena jako fyzikální těleso, protože ji nelze korelovat s žádnou specifickou smyslovou zkušeností“ (Popper 1997: s. 83). Popper souhlasí s názorem Carnapa a Reinigera, že v logice vědy nemusíme říkat, že jsou věty testovány srovnáním se stavy věcí nebo se zkušenostmi, můžeme pouze říct, že mohou být testovány srovnáním s jinými větami, zkušenostmi a vnímáním (Popper 1997: s. 81-85).

Logika byla dříve považována za vědu zabývající se mentálními procesy a jejich zákony – zákony našeho myšlení. Každý tvrdí, že empirická tvrzení vědy jsou založena na zkušenostech, tedy na protokolárních větách, což je příklad psychologismu. Popper tvrdí, že zkoumaná tvrzení, ať již jsou tvrzeními logiky nebo empirické vědy jsou naše vědění, které lze vágně popsat jako systém dispozic, což již může být předmětem psychologie, může být v obou případech spojen s pocitem víry nebo přesvědčení. Toto se však týká pouze psychologa (Popper 1997: s. 87-88). „Jak se ujistit o platnosti řetězce logického uvažování lze tak, že jej dostaneme do nejsnáze testovatelného tvaru,

rozložíme jej na malé kroky, které může snadno ověřit každý, kdo se naučil logickou nebo matematickou techniku pro transformaci vět. Pokud někdo stále pochybuje, požádáme ho, aby ukázal chybu v krocích důkazu nebo si celou věc promyslel ještě jednou“ (Popper 1997: s. 88). „S tvrzeními, která díky své logické formě nejsou testovatelná, je nejlépe ve vědě zacházet jako se stimulem. V takových případech věda neříká, že jsou to zprávy nepodložené, nebo že se jedná o lži. Místo toho se zdržuje soudu. Na vědu se lze dívat z různých hledisek, například jako na biologický nebo sociologický jev. Lze se na ni dívat jako na výrobní prostředek. Věda není těsněji spjata s naší zkušeností než jiné nástroje nebo prostředky výroby. Pokud se na ni díváme jako na něco co uspokojuje naše intelektuální potřeby, neliší se její spojení s našimi zkušenostmi v principu od spojení s jakoukoliv jinou objektivní strukturou“ (Popper 1997: s. 89).

Základní tvrzení se přijímá jako výsledek rozhodnutí nebo souhlasu, v tom jsou konvencemi. Základní tvrzení máme přijímat v průběhu testování teorií při kladení takových zkoumavých otázek o těchto teoriích, které mají být přijetím základních tvrzení zodpovězeny. Věda potřebuje hledisko a teoretické problémy. Spojení mezi různými rozličnými zkušenostmi jsou vysvětlitelná a dedukovatelná v termínech teorií, na jejichž testování se podílíme. Zůstává otázka, jak to, že máme s teoriemi, které konstruujeme tak často štěstí, jak to že existují přírodní zákony (Popper 1997: s. 87-103). „Základní tvrzení dle Poppera nejsou zdůvodnitelná našimi bezprostředními zkušenostmi, ale jsou logicky přijímána činem, svobodným rozhodnutím. Empirická báze objektivní vědy nemá v sobě nic absolutního. Věda nespočívá na pevném podloží. Je to jako stavba na kůlech, které jsou zasunuty do bažiny a přestaneme-li kůly zasouvat hlouběji, není to proto, že jsme dosáhli pevných základů, ale protože jsme spokojeni, že jsou tyto kůly už dost pevné, aby mohly tuto stavbu po nějakou dobu udržet“ (Popper 1997: s. 102-103).

„Podle těch, kteří věří v pravděpodobnostní logiku, by měla indukce určovat stupeň pravděpodobnosti tvrzení“ (Popper 1997: s. 269). Podle Popperova názoru bychom se měli snažit zjistit v jakých testech a v jakých zkouškách obstála tzn., že bychom měli zjistit, nakolik byla sto vystavením se testům prokázat svou odolnost k přežití (Popper 1997: s. 269).

Popper věří v metafyzickou víru v existenci pravidelností v našem světě. S dnešní vědou jsou spjaty zpravidla jen ty teorie, které se navrhnou při pokusech řešit současné problémové situace, tj. současné potíže, kontradikce a falsifikace. Při předkládání řešení mohou tyto teorie ukazovat cestu ke klíčovému experimentu. Testovatelná věda je směřováním částeček ke dnu nádoby. Výsledkem tohoto procesu je, že některé ideje, vznášející se ve vyšších metafyzických oblastech, se někdy mohou dosáhnout růstem vědy, příklady: atomismus a teorie zemského pohybu. Idea tohoto druhu nabývá vědeckého statutu pouze, když je předložena ve falsifikovatelné podobě tzn., pouze pokud se stane možné empiricky rozhodnout mezi ní a nějakou soupeřící teorií. Věda není systém dobře ustanovených tvrzení ani systém, který nepřetržitě postupuje ke koncovému stavu. Naše věda není vědění, nikdy nemůže rozhlašovat, že dosáhla pravdy ba ani pravděpodobnosti. Věda má víc než pouhou biologickou hodnotu pro přežití. Ačkoliv nemůže dosáhnout pravdy ani pravděpodobnosti, jsou touha po vědění a hledání pravdy nejsilnějšími motivy vědeckého bádání. Bylo by možno říci, že k pokroku dochází hromaděním nových zkušeností a lepší organizací těch, které jsou již k dispozici. Z neinterpretovaných smyslových zkušeností nelze vydestilovat vědu, bez ohledu na to jak pilně je sbíráme a třídíme. Chybné pojetí vědy se projevuje touhou mít pravdu (Popper 1997: s. 300-306). „Věda nikdy nesleduje iluzorní cíl učinit své odpovědi definitivními. Postupuje spíše k nekonečnému a přesto dosažitelnému cíli, stálému objevování nových, hlubších a obecnějších problémů a podrobování našich vždy zkusmých odpovědí stále obnovovaným a stále přísnějším testům“ (Popper 1997: s. 306).

5. Zhodnocení poznatků Grofa dle kritérií Poppera

Než se pustíme do hodnocení, zda je Grofova teorie holotropních stavů teorií vědeckou, připomeneme si základní kritéria vědy dle Poppera:

„1) Princip falsifikovatelnosti.

2) Musí být syntetický, takže může reprezentovat bezesporný, možný svět.

3) Musí splňovat kritérium demarkace, to znamená, nesmí být metafyzický, ale reprezentovat svět možné zkušenosti.

4) Musí se odlišovat od jiných takových systémů a to tím, že je to systém, který reprezentuje náš svět zkušeností, a to fakty, že byl podroben testům a v tomto testování obstál. To znamená, že se má odlišovat tím, že se na něj aplikuje deduktivní metoda, jejíž analýza a popis jsou Popperovým cílem“ (Popper 1997: s. 18).

Vědecká tvrzení by měla být dle Poppera předkládána po malých částech, testovaná krok za krokem kýmkoliv a za jakýchkoliv okolností. Nikoliv pouze jednou osobou, která pravděpodobně dojde vždy ke stejnému výsledku. Stanislav Grof je původním povoláním lékař a velice dobře ví, že všechny své výsledky musí mít podloženy a ověřeny. Všechny jeho výzkumy v oblasti změněných stavů vědomí jsou podloženy zápisky z jeho sezení s pacienty, která prováděl po celém světě: Severní a Jižní Americe, Africe, Asii, Austrálii, Evropě, Mikronésii i Polynésii. S každou zkoumanou osobou strávil přibližně pět hodin. Jeho výzkum však zahrnuje i mnoho případů, na nichž se podílel se svými kolegy z Baltimore a z Prahy. Porovnáním výsledků zjistil, že i když spouštěče změněných stavů vědomí jsou různé, jejich průběhy jsou si velmi podobné. Své výsledky porovnává s historickými knihami v případě, že pacient prošel stavem, který je nazýván reinkarnací. Pokud se převtělil do nějakého materiálu, snaží se o tom nastudovat co nejvíce odborné literatury, aby zjistil,

co může být pravda. V případě problémů při porodu nebo již v těhotenství si ověřuje pravdivost údajů u příbuzných, u lékařského personálu nebo v lékařských spisech. Většina těchto údajů je s velkou mírou pravděpodobnosti ověřitelná a odpovídá tomu, jak pacient trauma prožil.

Popper požaduje rozlišovat mezi objektivními zkušenostmi, našimi pocity a přesvědčením. Grof byl původně materialisticky založený člověk. Po jeho prvních zkušenostech s LSD se zcela změnil jeho život, i když z počátku připisoval vše účinkům drogy. Při pokusu s LSD byl navíc vystaven stroboskopickému světlu, které jej vymrštilo z těla a stal se svědkem mnoha podivných v té době pro něj nevysvětlitelných jevů. Ocítl se v bytě svých rodičů v Praze, tisíce kilometrů daleko od svého těla, dokonce časový posun na hodinách přesně souhlasil. Dle Popperových teorií by měl být tento prožitek hodnocen jako subjektivní zkušenost. Grof navíc studoval i domorodé kultury, které se již od nepaměti zabývaly změněnými stavy vědomí a spiritualitou. Při porovnávání výsledků ze svých výzkumů byl často velmi překvapen, jak si jsou některé údaje velmi podobné. Ke stejným výsledkům dospěli i jeho přátelé, kteří se účastnili holotropního dýchání. Vzhledem k tomu, že se většinou jednalo o studované lidi, nechtěli zpočátku Grofovým výzkumům uvěřit. Po prožití hlubinného zážitku transcendentních oblastí neexistuje člověk, který by i nadále zastával stejný názor na svět.

Grof se zabývá i otázkou smrti a znovuzrození. Tvrdí, že vědomí může za určitých okolností fungovat nezávisle na těle. Důkazy získává pomocí mimotělních zážitků získaných při hypnózách, psychedelických sezeních ale i spontánně. Doložit a ověřit lze i události týkající se odchodu na druhý břeh (smrti). Byl prováděn výzkum lékařskými pracovníky, kteří zaznamenávali vše, co umírající viděli a cítili, na devadesát pět procent se všichni shodovali na stejných věcech. Pacienti, kteří se účastní výzkumu, nesmí být pod vlivem léků, žádných jiných psychedelických látek a nesmí být žádným způsobem narušeno jejich vědomí. Prožitky pacientů se v mnoha

případech shodují, to však neznamená, že musí být pravdivé. Tyto prožitky mohou být ovlivněny vyznáním nebo způsobem života. Podle Poppera shoda subjektivních zkušeností neznamená, že se jedná o objektivní zkušenost. Pokud se nejedná o objektivní zkušenost, nemůžeme říci, že se jedná o vědu. Proto toto kritérium vyvrací, že se jedná o vědeckou teorii.

Popper uznává, že vědecké tvrzení sahá daleko za to, co může být známo s jistotou. To je právě otázka vědomí. Dle Grofa vědomí obsahuje celý vesmír. Kdykoliv může cokoli zjistit o čemkoliv v celém kosmu. Toto chápání je však odmítáno, jako produkt příliš živé představivosti nebo jako duševní porucha. I přes rozvoj anatomie, astrologie, fyziologie a biochemie nepřišel doposud nikdo s přijatelným výkladem, jak je vytvářeno vědomí. Stejně tak odpovědi na otázky, jak vznikl svět nebo jak se vyvinul a z čeho vznikl člověk, jsou nepodložené dostatečnými důkazy. Přitom jsou tato vědecká fakta o vývoji světa a člověka označena jako prokázaná nade všechnu pochybnost.

Dle Grofa vědomí obsahuje celý vesmír, proto je podle něho možné ztotožňování s rostlinami nebo s celým kosmem. Toto tvrzení je metafyzické, tedy nejedná se o vědu. Kritérium Karla Poppera říká, že empirický teoretický systém nesmí být metafyzický, ale musí reprezentovat svět možné zkušenosti. Podle západní psychiatrie vědomí vychází z mozku a to je také testovatelné například pomocí zobrazovacích metod.

Popper nepožaduje, aby cíle vědy byly vyčleněny jednou pro vždy. Věda nikdy nesleduje iluzorní cíl učinit své odpovědi definitivními. Ani Grof nepovažuje své poznatky za jedinečné a uzavřené, protože se domnívá, že věda se bude stále více vyvíjet. Grof tedy nepovažuje své odpovědi za definitivní a splňuje tím jedno z kritérií Karla Poppera.

Cíle vědy ve své knize neřeší Popper jako pravdivé či nepravdivé, ale chce analyzovat jejich logické důsledky. Grof zjistil, že správně prožité holotropní stavy mají široký léčebný potenciál. Mnoha lidem pomohl zmenšit jejich

duševní problémy, ale někdy i zmírnit závažné nemoci. Někteří pacienti mu i po letech píší, že jejich problémy zcela vymizely. Aby mohla být nějaká vědecká teorie vyvrácena, musí být provedeno další testování. V České republice doposud žádní vědci však tyto Grofovy poznatky netestují, ale jsou zde lidé, kteří prošli celým holotropním tréninkem (Hrabánek 2015).

Popper nepožaduje od vědy konečnou jistotu ani definitivní odpovědi. Grof pohlíží na svou teorii, jako na nejlepší dostupnou koncepci vytvořenou na základě údajů dostupných v daném okamžiku. Je ochoten přizpůsobit nebo změnit svou teorii, pokud by byly jeho poznatky zpochybněny nebo doplněny. Psychologický výzkum poskytuje lepší vysvětlení většiny emočních poruch než srovnání s lékařským přístupem. Grof vyvinul významné alternativy k biologické léčbě a přivedl psychiatrii blíže k sociálním vědám.

Grof zpočátku stavěl své teorie týkající se hlubší úrovně lidské psýché na poznatcích S. Freuda a C. G. Junga. Tyto jejich teorie dále rozvíjel. On sám vytvořil novou kartografii lidské psýché, kterou rozšířil o dvě transbiografické sféry: perinatální a transpersonální. Učebnice akademické psychologie a psychiatrie popisují tradiční biografickou rovinu, která obsahuje postnatální biografii a Freudovo individuální nevědomí. Podle těchto učebnic, a také z hlediska akademických a klinických kruhů, oblast postnatální biografie a individuálního nevědomí představují totalitu lidské psýché. Psychologii a psychiatrii, kterým se věnuje mnoho vědců a lékařů, stačí k vyřešení problémů tradiční biografická rovina. Zatímco Stanislav Grof pro svoji práci s holotropními stavy musel tuto tradiční biografickou rovinu rozšířit o perinatální a transpersonální sféru.

Podle západní psychiatrie je nemožné ztotožňovat se s rostlinami ba dokonce s kosmickou prázdnotou, která není dostatečně prozkoumána. Z tohoto důvodu není možné si uvědomovat její stav a ztotožnit se s ní. Tyto zážitky jsou sice popisovány v mnohé náboženské, mystické a okultní literatuře různých zemí,

ale to je jen důvěra v naše předky. Naše vědomí nemůže sahát do období, kdy nemá člověk osobní zkušenost, tedy za hranice osobní identity. Do těchto mimořádných stavů vědomí se dostáváme pomocí drog, holotropního dýchání nebo jiných psychologických postupů, které nás mohou dostat dokonce do stádia ztotožňování např. s kosmickou prázdnotou, ale které také poškozují náš mozek. Podle Koukolíka mozek má velké množství možností, jak zpracovávat informace a člověk si jej poškozuje hledáním rozšířeného vědomí, jak je již odcitováno výše kap. č. 4. (Koukolík 1997: s. 43). Stanislav Grof tvrdí, že mozek poškozován není.

Podle mého názoru porovnáním teorie holotropních stavů Stanislava Grofa s jednotlivými kritérii, jak vědu rozpoznat podle Poppera, se nedá jednoznačně určit, zda se jedná o vědeckou teorii. Ačkoli podle Poppera by se spíše dalo říci, že se o vědu nejedná. Pokud se podíváme na kartografii lidské psyché, kterou musel Grof pro svoji práci s holotropními stavy rozšířit o transpersonální sféru, lze říci, že se nejedná o vědu. Důvodem je, že v transpersonální sféře je vědomí rozšířené do celého vesmíru a to je označováno jako metafyzické, tedy nevědecké. Na druhou stranu věda nepovažuje své cíle za definitivní stejně jako Stanislav Grof. Podle mého názoru se pohybuje na hranici. Stanislav Grof tvrdí, že teorie holotropních stavů je krokem k radikální proměně západního vědeckého paradigmatu a dalo by se říci, že tak posouvá hranici myšlení.

Závěr

Cílem práce bylo zjistit, zda teorie holotropních stavů vědomí Stanislava Grofa je věda nebo spekulace. Na základě porovnání práce Stanislava Grofa s kritérii, jak vědu rozpoznat od Karla Poppera jsem došla k závěru, že se nedá jednoznačně určitě, zda se jedná o vědu nebo ne. Pohybuje se na hranici. Ačkoli podle rozšířené kartografie lidské psyché, kterou Grof musel rozšířit pro svoji práci s holotropními stavy o transpersonální sféru, která je pro jeho práci důležitá, přikláněli bychom se spíše k závěru, že se nejedná o vědu. Protože transpersonální sféra zahrnuje vědomí rozšířené do celého vesmíru, a tím nesplňuje kritérium Karla Poppera, které říká, že empirický teoretický systém nesmí být metafyzický.

V úvodu jsem se věnovala životu Stanislava Grofa, jeho vědeckým úspěchům a důvodu, proč se začal zabývat mimořádnými stavy vědomí.

V první části práce jsem se snažila popsat holotropní stavy. Co si představit pod pojmem mimořádné stavy vědomí a způsob jak jich dosáhnout. Snažila jsem se přiblížit, co vše člověk může při těchto stavech prožívat a jak to na něj působí. Zabrousila jsem i do historie těchto stavů.

V jednotlivých kapitolách jsem se podrobněji věnovala práci Stanislava Grofa. Snažila jsem se přiblížit, jak a za jakých podmínek probíhá holotropní dýchání od začátku až po ukončení a integraci zážitků. Co vše je k tomu potřeba, co od toho lze očekávat. Jaký přínos tyto stavy mají pro člověka, a jak mohou do budoucna ovlivnit jeho život po stránce psychické i zdravotní. Přiblížila jsem i hlavní témata, která Grof zkoumá z hlediska přínosu pro společnost: umírání, znovuzrození a reinkarnaci. V jedné kapitole uvádím důsledky moderního výzkumu vědomí pro zdravotnictví, kosmologii, psychologii i jednotlivého člověka.

Pro názornost uvádím i několik zkušeností pacientů, kteří se zúčastnili holotropního dýchání a jaký to pro ně mělo přínos.

V druhé části práce jsem se věnovala studiu kritérií, jak vědu rozpoznat podle knihy Logika vědeckého bádání od Karla Poppera. Co je to věda, jaká jsou kritéria pro její určení a co musí splňovat. Snažila jsem se kritéria blíže objasnit.

V závěru jsem porovnála práci Stanislava Grofa s kritérii jak vědu rozpoznat od Karla Poppera.

Seznam použité literatury

GROF, Stanislav a Hal Zina BENNETT. *Holotropní vědomí: tři úrovně lidského vědomí, formující naše životy*. Vyd. 2. Praha: Perla, 1999. ISBN: 80-902156-2-9.

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

GROF, Stanislav. *Lidské vědomí a tajemství smrti*. Vyd. 1. Praha: Argo, 2009. ISBN: 978-80-257-0177-5.

GROF, Stanislav. *Psychologie budoucnosti: poznatky a poučení z moderního výzkumu vědomí*. Vyd. 3. Praha: Argo, 2014. ISBN: 978-80-257-1310-5.

GROF, Stanislav. *Nové perspektivy v psychiatrii a psychologii: pozorování z moderního výzkumu vědomí*. Břeclav: Moraviapress, 2007. ISBN: 978-80-86181-83-7.

GROF, Stanislav. *Za hranice mozku: Narození, smrt, transcendence*. Vyd. 1. Praha: Gemma 89, 1992. ISBN: 80-85206-12-9.

GROF, Stanislav. *Dobrodružství sebeobjevování*. Vyd. 1. Praha: Gemma 89, 1993. ISBN: 80-85206-15-3.

GROF, Stanislav. *Kosmická hra: zkoumání hranic lidského vědomí*. Vyd. 1. Praha: Perla, 1998. ISBN: 80-902156-1-0.

GROFOVÁ, Christina a Stanislav GROF. *Nesnadné hledání vlastního já: růst osobnosti pomocí transformační krize*. Vyd. 1. Praha: Chvojkovo nakladatelství, 1999. ISBN: 80-86183-10-6.

HRABÁNEK, Milan. Holotropní dýchání ke znovuzrození. *Holos* [online]. 2015 [vid. 7. 12. 2015]. Dostupné z: <https://www.holos.cz/sluzby-aktivity/vzdelavani-vedecka-cinnost/rozhovor-milan-hrabanek-holotropnim-dychanim-ke-znovuzrozeni>

KOUKOLÍK, František. *Mozek a jeho duše*. Vyd. 2. Praha: Makropulos, 1997. ISBN: 80-86003-08-6.

KUHN, Thomas S. *Struktura vědeckých revolucí*. Vyd. 1. Praha: Oikoymenh, 1997. ISBN: 80-86005-54-2.

NAJMAN, Miroslav a Petr DVOŘÁK. Bronzový Bludný balvan v kategorii jednotlivců za rok 2000. *Sysifos* [online]. 2006 [vid. 14. 11. 2015]. Dostupné z: <http://www.sysifos.cz/index.php?id=vypis&sec=1154533007>

NAJMAN, Miroslav a Petr DVOŘÁK. Dvojí ocenění Stanislava Grofa. *Sysifos* [online]. 2007 [vid. 14. 11. 2015]. Dostupné z: <http://www.sysifos.cz/index.php?id=vypis&sec=1192467339>

POPPER, Karl R. *Logika vědeckého zkoumání*. Vyd. 1. Praha: Oikoymenh, 1997. ISBN: 80-86005-45-3.

PROCHÁZKA, Petr. *O revoluci vědomí* [online]. 2002 [vid. 14. 11. 2015]. Dostupné z: <http://www.e-stranka.cz/regenerace/2002/02/grof.htm>

ŘEHÁK, Honza. Sisyfos, Stanislav Grof a Bludné balvany. *Youtube.com* [online]. 2014 [vid. 7. 12. 2015]. Dostupné z: https://www.youtube.com/watch?v=Eo_D4S4Gxwg

ŠTRÁFELDOVÁ, Milena. Letošním nositelem Ceny Vize 97 je psychiatr Stanislav Grof. *Radio Praha* [online]. 2007 [vid. 14. 11. 2015]. Dostupné z: <http://www.radio.cz/cz/rubrika/udalosti/letosnim-nositelem-ceny-vize-97-je-psychiatr-stanislav-grof>