

**Pražská vysoká škola psychosociálních studií**

**BAKALÁŘSKÁ PRÁCE**

**2024**

**ELIŠKA ZICHOVÁ**

**Pražská vysoká škola psychosociálních studií**



## **Psychologie, kultura a změněné stavy vědomí**

Eliška Zichová

Psychologie (Bc.)

Vedoucí práce: doc. PhDr. Martin Soukup, Ph.D.

**Praha 2024**

# Prague College of Psychosocial Studies



## **Psychology, culture and altered states of consciousness**

Eliška Zichová

Psychology (Bc.)

The Bachelor Thesis Supervisor: doc. PhDr. Martin Soukup, Ph.D.

**Prague 2024**

Prohlášení:

1. Prohlašuji, že jsem tuto bakalářskou práci vypracovala samostatně a výhradně s použitím citovaných pramenů, literatury a dalších odborných zdrojů.
2. Prohlašuji, že práce nebyla využita v rámci jiného vysokoškolského studia či k získání jiného nebo stejného titulu.
3. Souhlasím s tím, aby práce byla zpřístupněna pro studijní a výzkumné účely.

V Praze dne .....

Podpis .....

Poděkování:

Mé poděkování patří panu doc. PhDr. Martinovi Soukupovi, Ph.D. za jeho čas, energii a vstřícnost, kterou mi věnoval v průběhu vedení bakalářské práce.

## Anotace

Tato bakalářská práce se zaměřuje na průnik psychologie, kultury a změněných stavů vědomí. Cílem je provedení teoretické analýzy technik a způsobů změn vědomí ve vybraných společnostech a kulturách. Zvláštní pozornost je věnována využití těchto technik měnících vědomí ve vývojových proměnách psychologie a psychoterapie. V práci jsou též zahrnuty interdisciplinární přístupy, které kombinují poznatky z psychologie, neurověd a kulturních studií pro komplexní pochopení a využití změněných stavů vědomí v moderní psychoterapii.

Klíčová slova: změněné stavy vědomí, psychoterapie, šamanismus, kultura, psychedelika

## Abstract

This bachelor's thesis focuses on the intersection of psychology, culture, and altered states of consciousness. The aim is to conduct a theoretical analysis of the techniques and methods of altering consciousness in selected societies and cultures. Special attention is given to the use of these consciousness-altering techniques in the developmental transformations of psychology and psychotherapy. The work also includes interdisciplinary approaches that combine insights from psychology, neuroscience, and cultural studies for a comprehensive understanding and utilization of altered states of consciousness in modern psychotherapy.

Key words: altered states of consciousness, psychotherapy, shamanism, culture, psychedelics

# Obsah

<b>Úvod</b> .....	<b>8</b>
<b>1. Vědomí</b> .....	<b>10</b>
1.1 Historie teorií vědomí .....	10
1.2 Filozofické teorie vědomí.....	11
1.3 Neurobiologické teorie vědomí .....	13
1.4 Psychologické teorie vědomí .....	15
<b>2. Nevědomí</b> .....	<b>20</b>
<b>3. Změněné stavy vědomí</b> .....	<b>24</b>
3.1 Členění změněných stavů vědomí .....	26
<b>4. Způsoby změn vědomí ve vybraných společnostech</b> .....	<b>32</b>
4.1 Starověké společnosti .....	32
4.2 Východní tradice .....	34
4.3 Západní tradice .....	36
4.4 Současné společnosti.....	38
<b>5. Výběrový přehled současného výzkumu změněných stavů vědomí</b> .....	<b>40</b>
5.1 Neurovědy a klinické studie .....	40
5.2 Psychoterapie .....	41
5.3 Sociálně-kulturní dopady a globální hnutí.....	42
5.4 Budoucí směry výzkumu.....	42
<b>6. Diskuse</b> .....	<b>45</b>
<b>7. Závěr</b> .....	<b>47</b>
<b>8. Summary</b> .....	<b>49</b>
<b>Seznam literatury</b> .....	<b>51</b>

# Úvod

Vědomí a jeho různé stavy jsou tématy, která fascinují vědce, filozofy a myslitele po staletí. Téma psychologie, kultura a změněné stavy vědomí představuje komplexní a mnohvrstevnatou oblast, kterou považuji za zásadní pro pochopení lidské mysli a jejího fungování. Tato bakalářská práce se zaměřuje na prozkoumání těchto fenoménů z různých úhlů pohledu, aby poskytla ucelený přehled o současném stavu výzkumu a teoretických přístupů. Předmětem je teoretická analýza technik a způsobů změn vědomí v různých společnostech a kulturách, jak je známe z minulosti i současnosti. Zvláštní pozornost je věnována využití těchto technik měnících vědomí ve vývojových proměnách psychologie a psychoterapie. Na základě složitosti a obsáhlosti tématu jsem se rozhodla pro teoretickou rešerši, spíše než pro studentský výzkum.

Důvodem mého výběru tématu je jeho interdisciplinární povaha, aktuálnost a můj dlouhodobý zájem o změněné stavy vědomí. Interdisciplinární přístup, podle mého názoru, umožňuje lepší pochopení a integraci těchto technik a přístupů do moderní terapeutické praxe. Se zájmem o metody změn vědomí je nezbytné pochopit, jak různé kultury a vědecké disciplíny přistupují k těmto fenoménům. Výzkum změněných stavů vědomí odhaluje nejen hluboké aspekty lidské psychiky, ale také nabízí nové terapeutické možnosti a přístupy, které mohou významně ovlivnit léčbu psychických poruch. Výběrovost teorií v této práci je daná primárně vhodností k tématu.

Zkoumání vědomí se v průběhu historie vyvíjelo od filozofických spekulací starověkých myslitelů až po moderní vědecké studie. I proto se první kapitola zaměřuje výběr několika teorií vědomí, které poskytují jeho definici a historii jeho zkoumání. Filozofické teorie vědomí zkoumají jeho podstatu, povahu a vztah k hmotě a mozku. Neurobiologické teorie se zaměřují na biologické a chemické procesy v mozku, které stojí za fenoménem vědomí, zatímco psychologické teorie zkoumají, jak vědomí ovlivňuje chování a mentální procesy. Druhá kapitola se zaměřuje na koncept nevědomí, jeho vývoj a význam v různých psychologických teoriích. Třetí kapitola zkoumá různé typy změněných stavů vědomí, jejich definici a kategorizaci, a mechanismy, které je vyvolávají. Následující kapitola se zabývá způsoby dosažení změněných stavů vědomí ve vybraných společnostech – od starověkých civilizací přes východní a západní tradice až po moderní společnosti. Pátá kapitola poskytuje výběrový přehled současného výzkumu změněných stavů vědomí, včetně nejnovějších neurovědeckých studií, klinických aplikací v psychoterapii, sociokulturních dopadů a budoucích směrů výzkumu.



Cílem této práce je odpovědět na otázku: „Jaký by mohl být přínos technik změn vědomí vybraných národů a kultur pro současnou psychoterapii?“. Tato bakalářská práce si též klade za cíl poskytnutí dílčího pohledu na to, co je vědomí a jeho změněné stavy, a to prostřednictvím interdisciplinárního přístupu kombinujícího poznatky z psychologie, neurovědy, filozofie a kulturních studií.

# 1. Vědomí

Za účelem vymezení pojmu změněné stavy vědomí je potřeba nejprve definovat pojem vědomí. Samotné vědomí je záhadou, kterou lidstvo zkoumá po celá tisíciletí a je jednou z nejobtížnějších vědeckých otázek. Vědomí je pojem natolik komplexní a nejednoznačný, že dosud nebylo možné vytvořit jednotnou definici. Výzkum vědomí zasahuje do různých vědeckých disciplín, přesto však stále chybí obecně uznávaná teorie, která by jej plně definovala a zahrnovala všechny potřebné komponenty (Chalmers, 1996). Je zkoumáno z mnoha úhlů pohledu v psychologii, neurovědě, filozofii a dalších vědeckých disciplínách. Jedním z důvodů, proč je obtížné vědomí jednoznačně definovat, je jeho subjektivní povaha a značnou roli hraje, jak ukazují výzkumy, i individualita jedince (Nagel, 1974). Dalším důležitým aspektem je, že vědomí může mít různé úrovně a formy. Některé teorie například rozlišují mezi vědomím jakožto bdělým stavem a vědomím jako schopností vnímat své vlastní myšlenky a pocity. Tato mnohvrstevnatost přispívá k jeho složitosti a rozmanitosti jeho výzkumu. Mimo jiné, moderní technologie a pokroky v neurovědě umožňují stále detailnější zkoumání dosud nezkoumaných aspektů. Tyto pokroky přinášejí nové poznatky, které dále komplikují snahy o jednotné porozumění tomuto fenoménu (Crick & Koch, 1990). Dříve než však budeme věnovat pozornost jednotlivým přístupům, nahlédneme do historie studia vědomí.

## 1.1 Historie teorií vědomí

V této podkapitole bych ráda shrnula a vytyčila důležité momenty v historii výzkumu vědomí, tak jak historicky navazovali a ovlivňovali se. Jednotlivé teorie poté dále budou rozvedeny v dalších podkapitolách věnovaných jednotlivým teoretickým přístupům.

Hippokrates z Kósu byl jedním z prvních, kdo se zabýval pojmem vědomí, a to kolem roku 400 př. n. l. ve svém krátkém rukopisu nazvaném *O svaté nemoci*, který se věnuje epilepsii. Hippokrates tvrdil, že duše má své sídlo v mozku a mozek funguje jako prostředník mezi duší a vnějším světem. Tento názor je dodnes považován za kontroverzní, zvláště z hlediska náboženských pohledů. Byl to jeden z prvních pokusů propojit fyzický stav mozku s duševními jevy, což je téma, které se táhne dějinami filozofie až do současnosti (Országh, 2012; Koukolík, 2003).

René Descartes, jeden z nejvýznamnějších filozofů 17. a 18. století, pokračoval ve snaze propojit filozofické, respektive psychologické myšlení s úrovní přírodních věd. Ve své teorii dualismu označuje vědomí za základní psychický jev, totožný s psychikou jako takovou.

Descartes zastával názor, že mysl a tělo jsou oddělené entity, přičemž mysl je nehmotná a tělo hmotné. Na druhé straně Arthur Schopenhauer tvrdí, že vědomí je pouze povrchem lidské duše a že vědomí, myšlení ani rozum nejsou podstatou člověka ale spíše iluzí, která zakrývá hlubší iracionální síly a touhy, jež řídí lidské chování (Plháková, 2020, Descartes 2010).

V průběhu 20. století se teorie vědomí dále vyvíjely s příchodem nových vědeckých metod a technologií. Sigmund Freud, zakladatel psychoanalýzy, přinesl do diskuse koncept nevědomí, čímž rozšířil chápání lidské psychiky o vrstvy, které jsou mimo vědomou kontrolu. Více se zmíním o Freudově pojetí v kapitole Nevědomí (Freud, 2021). Teorie, které kladou důraz na předpoklad, že vědomí je produktem mozkových struktur jsou produktem především neuropsychologů nebo behavioristů. Burrhus Skinner například vědomí nepovažoval za významný teoretický podnět, pouze jako epifenomén mozkové aktivity. Z důvodu vlivnosti názorů behavioristů nebyl koncept vědomí dlouho předmětem zkoumání. Až příchodem 60. let, v důsledku zrodu humanistické a kognitivní psychologie, došlo k obratu. (Skinner, 1971; Plháková, 2023.)

Historie studia vědomí odhaluje zásadní konflikt mezi hmotou a duchem. Snahy vysvětlit existenci vědomí, vnímaného některými filozofy jako nezávislou duchovní entitu, pomocí vědeckých teorií zaměřených na materiální a měřitelné aspekty světa, představují významný problém. Tento problém je znám jako Chalmersův *těžký problém vědomí*. (Chalmers, 1996) Chalmersova teorie bude rozvedena níže v podkapitole Filozofické teorie vědomí.

## 1.2 Filozofické teorie vědomí

Vědomí představuje jedno z nejzáhadnějších a nejvíce diskutovaných témat ve filozofii. Přesahuje hranice fyzického světa a zasahuje do oblasti subjektivní zkušenosti, což činí jeho studium mimořádně komplexním. Filozofické teorie vědomí se snaží uchopit jeho povahu, původ a vztah k fyzickému tělu.

Jako první bych ráda zmínila teorii významného filozofa Reného Descarta. Descartesova dualistická teorie, známá jako karteziánský dualismus, tvrdí, že existují dvě základní substance: mysl (*res cogitans*) a tělo (*res extensa*). Podle Descarta je mysl nehmotná a schopná myslet, zatímco tělo je hmotné a podléhá fyzikálním zákonům (Descartes, 2010). Jeho slavný výrok "Cogito, ergo sum" (Myslím, tedy jsem) je základním kamenem jeho teorie, potvrzující existenci myslícího subjektu jako jistý bod poznání. Descartes rovněž navrhl, že interakce mezi myslí a tělem probíhá prostřednictvím epifýzy (šišinky mozkové), což však zůstalo předmětem kritiky a diskusí (Sorell, 1987; Cottingham, 1992). Jedním z hlavních kritiků Descartova

přístupu byl Thomas Hobbes, který tvrdil, že myšlení je mechanickým procesem v mozku (Cottingham, 1992). Baruch Spinoza pak navrhl monistický přístup, podle kterého jsou mysl a tělo dvěma aspekty jediné substance (Della Rocca, 2008).

Chalmers (1996), který je zastáncem tzv. naturalistického dualismu, navrhuje rozdělení vědomí do dvou úrovní, které zohledňují aspekty tohoto komplexního fenoménu. Pomocí kognitivních a neurofyziologických metod lze do značné míry vysvětlit první úroveň, tzv. snadné problémy. Tyto problémy zahrnují schopnosti jako kategorizace, rozpoznávání, reakce na vnější podněty a vyjadřování duševních stavů. Kromě toho se sem řadí i organizace informací, což je proces, při kterém mozek třídí a ukládá nové poznatky. Dalším důležitým aspektem je soustředění pozornosti, které umožňuje jedinci zaměřit se na specifické podněty či úkoly. Rozlišování mezi bdělostí a spánkem je rovněž součástí snadných problémů. Tato schopnost zahrnuje nejen uvědomování si rozdílů mezi těmito stavy, ale také jejich regulaci a udržování správné rovnováhy mezi nimi. Pokud by vědomí zahrnovalo pouze tyto aspekty, nejednalo by se o zásadní problém, protože by bylo možné je plně uchopit a vysvětlit pomocí existujících vědeckých metod. Avšak Chalmers poukazuje na to, že tato úroveň poznatků neodpovídá na všechny otázky spojené s vědomím, zejména na tzv. těžký problém vědomí. Těžký problém vědomí se zaměřuje na otázku subjektivní zkušenosti, která přesahuje pouhé zpracování informací. Vnímání zahrnuje významný subjektivní prvek, známý jako qualia, který označuje individuální kvalitu vědomí. Qualia představují způsob, jakým jednotlivci interpretují vnější podněty na základě svých osobních zkušeností. Tento aspekt vědomí je pro každého jedince naprosto jedinečný a nelze jej duplikovat, což znamená, že žádní dva lidé neprožívají stejný jev totožným způsobem. Subjektivní zkušenost vždy přidává něco unikátního a nezaměnitelného. Z toho vyplývá, že kvalitativní stránka vědomé zkušenosti není reprodukovatelná a zejména ji nelze zatím plně vysvětlit prostřednictvím empirické vědy. (Chalmers, 1996; Nagel, 1974)

John Searle (2002), americký filozof, se proslavil svou kritikou dualismu a důrazem na biologické a fyzické základy vědomí, což ho staví do kontrastu s teorií D. Chalmerse, který zdůrazňuje subjektivní prožívání jako klíčový prvek vědomí. Searle věří, že vědomí je složeno z kvalitativních subjektivních stavů a procesů vnímání a uvědomování si, které jsou neoddělitelně spjaty s určitými částmi mozku. Searle definuje vědomí jako stav bdělosti a pokládá jej za proces srovnatelný s jinými tělesnými procesy. Tím vědomí řadí mezi kvalitativně odlišné jevy a naznačuje, že vědomí je další fyziologickou funkcí. Též upozorňuje na kulturní odpor k pochopení vědomé mysli, který je hluboce zakořeněný ve filozofických a náboženských systémech. Tyto systémy často předpokládají existenci nezávislé duchovní

substance, což je podle něj neslučitelné s vědeckým pojetím fyzického světa jako soustavy. (Searle, 2002; Plháková, 2020)

### 1.3 Neurobiologické teorie vědomí

Současné vědy o mozku opouští hypotetickou představu vědomí jako jednoho řídicího centra. Pokud se pokusíme z neurobiologického hlediska analyzovat vědomí v jeho širším smyslu (consciousness, awareness), nebude možné dospět k jednoznačnému závěru o jeho neurobiologických korelátech. Hlavním důvodem je to, že se v současnosti předpokládá, že vznik a existence vědomí jsou výsledkem uspořádané činnosti velkého množství synapsí v paralelně distribuovaném neuronálním systému, který vyžaduje spolupráci jak fylogeneticky starších, tak i nejnovějších částí mozku. K obvyklým metodám neurobiologického výzkumu vědomí patří studie případů pacientů s mozkovými lézemi, moderní zobrazovací technologie a zkoumání fenoménů, jako je binokulární rivalita a blindsight (Plháková, 2020).

Jedna z významných teorií vysvětlujících neurobiologickou podstatu vědomí vychází z vedlejších efektů léčby známé jako komisurotomie, později callosotomie. Tento invazivní chirurgický zákrok se používal u pacientů s nekontrolovatelnými záchvaty a zahrnoval oddělení corpus callosum a massa intermedia (Kulišťák, 2011). K porozumění této problematice je důležité zmínit objev Paula Brocy a Karla Wernickeho týkající se řečových center v levé hemisféře mozku. Brocova oblast, umístěná v dolní části čelního laloku, je odpovědná za produkci řeči, zatímco Wernickeova oblast ve spánkovém laloku umožňuje porozumění řeči. Tyto základní kameny neurologie řeči daly vzniknout teorii, jak se mozkové struktury podílejí na procesech řeči a jejím porozumění (Kolb & Whishaw, 2015). Teorie specializace mozkových hemisfér, ovlivněná R. Sperryem, vychází z kontralaterálního spojení mezi tělem a mozkiem. Jedna hemisféra přijímá senzorické informace a řídí pohyby opačné strany těla, přičemž komunikace mezi hemisférami probíhá prostřednictvím corpus callosum, které obsahuje přibližně 200 milionů axonů. V pokusu s kočkami Sperry dokázal, že když se přetlo corpus callosum, vizuální podněty prezentované jednou hemisférou nedokázala druhá hemisféra rozpoznat. U lidí, kteří prošli tímto zákrokem, se zpravidla funkčnost jejich běžných činností nezměnila a kognitivní funkce obvykle zůstaly nepoškozené. Vyskytly se specifické jevy, jako je symptom odcizené ruky (kdy levá ruka vykazuje mimovolní chování) nebo tzv. intermanuální konflikt, kdy levá a pravá ruka provádějí protichůdné akce (Sperry, 1968). S R. Sperryem začal zkoumat psychologické důsledky komisurotomie v laboratorních podmínkách Michael Gazzaniga a to zejména zpracování vizuálních podnětů. V experimentu, který provedli

výzkumníci, sledovala zkoumaná osoba s oddělenými hemisférami fixační bod na promítacím plátně. Na krátkou dobu desetiny sekundy byl do jedné poloviny zorného pole promítnut obrázek nebo slovo. Kvůli tomu, že byla projekce tak krátká, zkoumaná osoba nemohla přesunout zrak na druhou polovinu zorného pole a vizuální podnět byl tedy zaznamenán pouze jednou hemisférou. Poté byl subjekt požádán, aby vložil pravou nebo levou ruku pod plátno, které sloužilo jako zástěna, a bez použití zraku našel předmět, který viděl na plátně jako obrázek nebo slovo. Pokud zkoumaná osoba použila pravou ruku a slovo bylo promítnuto do levé hemisféry, předmět snadno našla a pojmenovala ho. Pokud však byl podnět prezentován do pravé hemisféry a zkoumaná osoba použila levou ruku, našla předmět, ale nebyla schopná jej pojmenovat. Pokud byla v té chvíli dotázána, co se děje, nevěděla. Jakmile se však předmětu dotkla pravou rukou nebo vydal charakteristický zvuk, okamžitě jej správně pojmenovala, protože sensorické informace dosáhly levé hemisféry, kde je řečové centrum. Z experimentu je tedy patrné, že uvědomování je těsně spjato s dovedností slovně vyjádřit informace zpracovávané mozkiem, což závisí na schopnosti řečových center v levé hemisféře získávat data z ostatních částí mozku (Gazzaniga, 2005; Plháková, 2023).

V roce 1990 představili Francis Crick a Christof Koch další neurobiologickou teorii vědomí, publikovanou ve spise "Směrem k neurobiologické teorii vědomí". Podle jejich názoru by se neurověda měla intenzivně věnovat zkoumání vědomí, místo aby byla tato oblast výhradně doménou psychologie nebo filozofie. Crick a Koch tvrdí, že pokusy o univerzální definici vědomí jsou marné, protože je to nemožné. Místo toho by se vědci měli zaměřit na identifikaci nervových korelátů vědomí, tedy nejmenších mozkových mechanismů potřebných k vytvoření specifického fenomenálního stavu. V jejich teorii je kladen důraz na různé typy vědomí, s hlavním zaměřením na zrakové vědomí. Specifické aspekty smyslového vnímání, zejména zrakového, jsou reprezentovány skupinami neuronů tvořícími uzly. Tyto uzly se propojují do širší sítě, tzv. neuronální koalice, která se může stát součástí vědomí pouze tehdy, když se aktivuje jako celek, pravděpodobně synchronizací aktivity všech svých neuronů. Crick a Koch navrhli hypotézu synchronních oscilací, kde skupina neuronů synchronizovaných na frekvenci 40 Hz může být neuronálním korelátem vědomí. Tato hypotéza však byla později vyvrácena a autoři uznali, že koalice neuronů může přetrvávat i bez synchronizace (Crick & Koch, 1990). Jejich další, aktualizovaná teorie klade důraz na aktivitu synapsí a jednotlivých neuronů jako klíčových prvků pro pochopení specifických fenomenálních stavů. Také naznačují, že vědomí může být výsledkem aktivit specifických anatomicky a fyziologicky definovaných neuronů.

Připouštějí, že nalezení nervových korelátů vědomí neřeší samotný problém vědomí, ale představuje důležitý krok k jeho pochopení (Revonsuo, 2010; Crick & Koch, 1990).

Autoři Young a Pigott (1999) považují uvědomování a arousal (probouzeční systém) za hlavní funkce podmiňující vědomí. Tyto funkce zajišťuje vzestupný retikulární aktivační systém (ARAS), zahrnující různé anatomické a neurochemické komponenty v rostrálním tegmentu, talamu a kůře. ARAS je zodpovědný za arousal nezbytný pro uvědomování. Výzkum vědomí odhalil provázanost všech procesů, jako jsou percepce, pozornost, paměť, motivační systém, myšlení a uvědomování, což je zásadní pro vznik vědomí jako fenoménu. Klíčovými faktory vědomí jsou bdělost a pozornost, které souvisí s percepcí. Paměť je podle tohoto modelu nezbytná pro vědomí, protože slouží jako "zapisovatel" života a vytváří pocit kontinuity a známosti tím, že vědomí je vázáno na paměťové stopy. Bez paměti bychom žili ve smysl postrádajících, neustále se měnících momentech (Young & Pigott, 1999).

## 1.4 Psychologické teorie vědomí

Nezákladnější zarámování poskytuje Plháková (2023), která definuje vědomí jako *elementární předpoklad vnímání a prožívání*. Označením pro vědomí stav je pojem vigilance neboli bdělost, ta poté určuje jasnost vědomí na základě své úrovně. Jako opačný pól pro stav vědomí udává stav bezvědomí, případně spánek nebo narkózu.

W. James (1950) chápe vědomí jako projev činnosti celého mozku, opakovaně zdůrazňuje jeho biologickou funkčnost a vědomí pojímá jako totožné s prožíváním. Podle jeho slavné definice *je vědomí spojitý proud psychických zážitků, v němž nedochází k žádným ostrým přerušením. Během spánku se v něm sice nacházejí časová okna, nicméně po probuzení se člověk snadno do proudu znovu připojí*. Kontinuita vědomí je podle Jamese možná právě díky onomu individuálnímu stavu mysli. Tato kontinuita vědomí neboli proud myšlenek, má čtyři klíčové charakteristiky:

1. *Myšlenky a stavy mysli jsou vždy osobní.*
2. *Myšlenky a stavy vědomí se neustále mění.*
3. *Myšlenky a stavy vědomí jsou nepřetržitě.*
4. *Po celou dobu lidské vědomí vybírá nebo zamítá určité objekty.*

První charakteristika uvádí, že všechny zkoumané stavy vědomí náleží konkrétnímu jedinci. Podle Jamese každá lidská mysl uchovává své vlastní myšlenky a stavy vědomí, které nelze sdílet nebo předávat jiným. Stav vědomí je pouze abstraktní pojem, dokud není propojen s

konkrétním subjektem. Myšlenky lidí mohou být podobné kvalitou, obsahem, časem nebo prostorem, ale mezi nimi existuje bariéra, která znemožňuje jejich vyjádření jinak než slovy. Žádná mysl nemůže mít stejnou myšlenku nebo stav vědomí jako jiná mysl. Z toho plyne, že myšlenky a stavy vědomí jedince jsou vždy samostatné a nedělitelné. Nelze vzít část myšlenky a zrekonstruovat ji tak, aby byla identická s původní. James také uvádí, že myšlenka, která by nepatřila nikomu, by nebyla rozpoznatelná. Toto je však v rozporu s jeho charakteristikou, protože každá myšlenka musí být osobní a nemůže existovat myšlenka bez majitele. William James zdůrazňuje, že i přes podobnosti se tyto myšlenky nikdy nespojí do jedné větší myšlenky (James, 1950; Revonsuo, 2010).

Druhá charakteristika naznačuje, že opakující se akce vždy vyvolávají různé tělesné pocity. Myšlenky a stavy vědomí jsou ovlivněny emocemi a zkušenostmi, které jsme dosud získali. James tvrdí, že zatím neexistuje důkaz, který by toto vyvrátil. Každý pocit je propojen s určitou mozkovou aktivitou. Lidský mozek se neustále mění v důsledku vývoje (James, 1950).

Podle třetí charakteristiky jsou myšlenky a stavy vědomí nepřetržité. Přerušení tohoto proudu může nastat v několika situacích, jako je například *časová díra*, kdy vědomí dočasně zmizí a později se znovu objeví a není možné ho rozpoznat. Přerušení může také nastat, když něco naruší lidskou myšlenku, takže člověk není schopen pokračovat ve svém myšlenkovém toku. Rovněž změna kvality vědomí je považována za přerušení. Tvrzení, že myšlenky a stavy vědomí jsou plynulé, má dva důsledky. Prvním je, že přestože mohou nastat přerušení, vědomí stále tvoří jeden celek. Druhým důsledkem je, že změny v kvalitě vědomí nejsou zcela náhlé. Spánek a omdlení představují dvě odlišné situace; při probuzení po spánku si člověk uvědomuje, že byl v bezvědomí, zatímco při omdlení vědomí pokračuje bez přerušení (James, 1950; Revonsuo, 2010).

Čtvrtá charakteristika vypovídá o výběrovosti vědomí. Lidská pozornost není schopna rovnoměrně se rozptýlit mezi všechny dojmy. Je selektivní a aktivně vybírá, které jevy si přijme a které zanedbá. Vědomí se zaměřuje na přijímání, vylučování a výběr objektů, na něž se soustředí. Člověk často upřednostňuje vjemy spojené s určitými skupinami kvalit, které ho zaujaly z praktických nebo estetických důvodů a kterým poté přiděluje jména. Tato seskupení jsou součástí sféry, kterou člověk vnímá svými smysly. Vědomí tak lze chápat jako aktivní proces výběru. (James, 1950)

Americký psycholog a kognitivní vědec Bernard Baars považuje vědomí za vysoce funkční adaptaci s mnoha různými funkcemi, podobně jako jiné základní biologické adaptace. Jeho



komplexní kognitivní teorie se snaží odpovědět na otázku existence a funkce vědomí pomocí hypotéz, které můžeme označit jako divadelní metafory. Baars si vědomí představuje jako divadelní jeviště, univerzální pracovní prostor, kde se nacházejí obsahy vědomí. Toto jeviště je osvětlováno reflektorem zaměřené pozornosti, přičemž intenzita osvětlení odpovídá bdělosti a rozsah osvětlení množství informací v zorném poli. Každý smyslový korový systém by mohl mít své vlastní jeviště oddělené od ostatních smyslů a soutěžit o vstup do vědomí. Vědomí je spojeno s orientovanou pozorností, která pracuje s jeho obsahy a dále s vnitřní řečí, imaginací a pracovní pamětí. Baars představuje vědomí jako vztah mezi diváky a posluchači, čímž naznačuje naši schopnost mnohaúrovňové sebereflexe. Dalším Baarsovým přirovnáním je vědomí jako vztah zákulisí a jeviště. Je totiž třeba počítat i s prostorem v zákulisí, s nevědomými systémy, jejichž činnost utváří vědomé události (Baars, 1997; Koukolík, 2002).

Teorie mnohonásobných náčrtů od amerického filozofa a psychologa Daniela C. Dennetta je další psychologickou teorií vědomí a představuje kognitivní přístup k této problematice. Přestože Dennett je primárně filozof, jeho myšlenky mají i významný psychologický aspekt. V této teorii vystupuje jako kritik Baarsovy představy vědomí jako jeviště a redefinuje vědomí zcela novým způsobem. Tímto přístupem dává vědomí nový význam. Dennett tvrdí, že věda musí být založena na objektivních faktech a odmítá subjektivní metody, jako je sebezpozorování. Považuje za důležité zaměřit se na verbální chování. Výzkumník by se měl zabývat vědomím jiných lidí z vnější perspektivy. Dennett vnímá vědomí jako specifický způsob zpracování informací, které jsou dostupné mysli. Přístup k informacím znamená schopnost je vyjádřit prostřednictvím chování, především verbálně. Tímto způsobem vzniká metoda studia vědomí, kterou Dennett nazývá *heterofenomenologie*. Úkolem vědce je sbírat slovní popisy individuálních zkušeností. Dennett argumentuje, že není žádný přímý neuroanatomický nebo neurofyzilogický důkaz pro existenci specifického místa v mozku, které by fungovalo jako divadlo. Jeho teorie spojuje vědomí s objektivní fyzickou informací, která se projevuje v chování a řeči. Informační toky v mozku, které získají přístup k výstupním systémům, působí v různých dimenzích a soutěží mezi sebou. Ty, které jsou úspěšné, tvoří obsah vědomí a ovlivňují vnější chování jedince. Dennett odmítá pojmy jako *fenomenální vědomí*, *qualia* a *subjektivita*, místo toho popisuje vědomí jako informační proces, který má vliv na výstupní systémy mozku (Dennett, 1991; Revonsuo, 2010).

Významným obratem v psychologickém výzkumu je Grofova teorie vědomí jako prvotního principu bytí. Vychází z tzv. čtvrté síly psychologie – transpersonální psychologie. Grof dochází k závěrům, že vědomí není produktem mozku, ale základním principem bytí, který má

klíčový význam při vytváření světa jevů. Svoji teorii vysvětluje na metafoře televizního přijímače. Signál, přicházející zvenčí, televize pouze přijímá a transformuje v obraz, který je nám promítán. Bylo by zvláštní, kdyby někdo zkoumal a rozebíral všechny tranzistory a obvody televizního přijímače a detailně analyzoval všechny jeho dráty, aby porozuměl, jak tento přijímač vytváří televizní programy. I kdybychom dovedli toto pokročilé úsilí až na molekulární, atomovou a subatomovou úroveň, stále bychom neznali přesný důvod, proč se na obrazovce zobrazuje film v určitý čas. Skutečnost, že existuje pevná souvislost mezi fungováním televizoru a kvalitou vysílaného programu, ale neznamená, že veškeré tajemství promítaného nebo funkce lze objasnit pouhým zkoumáním samotného přístroje. Grof se nesnaží popírat výsledky vědeckých studií, které ukazují úzké propojení mezi anatomii mozku, neurofyziologií a vědomím. Problém vidí spíše v interpretaci těchto výsledků, v logice argumentace a závěrech, které jsou z nich vyvozovány. Potvrzení své teorie dokládá mimo jiné existencí mimotělních zážitků (OOBEs = out of body experiences), zejména zážitky blízké smrti (NDEs = near death experiences) či zážitky lidí v holotropních stavech vědomí. (Grof, 1999 a). Grof rozlišuje dva stavy vědomí – hylotropní a holotropní. V hylotropních stavech, což jsou běžné stavy vědomí zaměřené na materiální svět, jsme podle něj rozdělení a naše vnímání okolního světa je omezeno trojrozměrným prostorem, lineárním časem a kauzalitou. Holotropní stav vědomí charakterizuje jako dramatickou proměnu kvality vnímání, myšlení a vědomí, směřující k celistvosti integraci, pochopení objektivní a subjektivní reality. (Grof, 1999 b)

S teorií, která dochází k podobným závěrům, přichází i Rupert Sheldrake (1995), zabývající se především teorií morfických polí morfogenetického pole, ve své knize *The Presence of the Past: Morphic Resonance and the Habits of Nature* diskutuje o interakci mezi vědomím a mozkovou aktivitou, a navrhuje, že vědomí může existovat nezávisle na mozkových procesech a může na ně dokonce působit. Svou teorií o morfických polích se velmi blíží povaze teorie archetypů C.G. Junga, jehož pojetí vědomí vychází především z diferenciací od nevědomí. Podle Junga se vědomí vymezuje svým oddělením od nevědomí, opouští instinktivní základy (což je nevědomá podstata živých bytostí) a postaví se proti nim, čímž vzniká. Tento proces připodobňuje k biblické postavě Adama, který symbolizuje přechod od dětské nevědomosti (instinktů) k dospělosti a lidskému vědomí. Strom poznání pak reprezentuje právě toto oddělení vědomí, protože jeho poznáním začíná proces vědomého vnímání. C. G. Jung (1997) definuje vědomí jako spojení psychických elementů s Já (ego), které je determinováno celkovým zaměřením jednotlivce v závislosti na zaměření typu jednotlivce, extroverta či introverta. Vztahuje se k vnějšímu světu prostřednictvím čtyř funkcí: myšlení, citění, vnímání a intuice

Introvertní typ se obvykle vztahuje k objektu abstrahujícím způsobem, snaží se odejmout objektu libido a často omezit vliv na své jednání. Naopak extrovertní typ se k objektu staví pozitivně a jeho subjektivní zaměření je často orientováno na a podle vnějšího objektu. Tato obecná klasifikace typů spolu s ektopsychickými funkcemi vytváří osm základních typů osobnosti (Jung, 1997).

## 2. Nevědomí

Koncept nevědomí hraje klíčovou roli v psychologii a byl důkladně zkoumán mnoha významnými mysliteli. Níže si představíme vybrané teorie, které dále navazují na text práce, zejména na kapitolu Změněné stavy vědomí.

Sigmund Freud, zakladatel psychoanalýzy, považoval nevědomí za klíčový prvek lidské psychiky, významný i pro pochopení změněných stavů vědomí. Ve své práci systematicky zmapoval nevědomí nejen na základě práce s neurotickými pacienty, ale také prostřednictvím analýzy snů a volných asociací. Freud rozdělil mysl do tří úrovní v tzv. *Topografickém modelu* – vědomí, předvědomí a nevědomí (Freud, 1915). Nevědomí podle něj obsahuje potlačené myšlenky, vzpomínky a instinkty, které nejsou přístupné vědomí, ale výrazně ovlivňují chování jedince. Určité psychické obsahy, putující do nevědomí, jsou často silně emocionálně nabitě a nepřijatelné pro „Já“ jedince. Uvědomitelnost psychického materiálu tedy závisí na různých proměnných, nejen na „objektivních“ fyzikálních vlastnostech podnětu. Freud zdůrazňoval roli potlačení, což je proces, který chrání vědomí před úzkostnými obsahy, ale zároveň způsobuje psychické napětí. Potlačené obsahy se mohou projevovat různými způsoby, například ve snech, přecházkách nebo neurotickém chování. Psychoanalytické techniky jako volné asociace, analýza snů a hypnóza se zaměřují na odhalení nevědomých obsahů a jejich integraci do vědomí. Freudovo pojetí nevědomí poskytlo základ pro moderní psychoterapeutické přístupy a stále ovlivňuje současné teorie a výzkum v oblasti psychologie (Freud, 1915; Freud, 2021).

V kontextu teorií nevědomí je potřeba zmínit též C. G. Junga, jehož pojetí je výrazně širší. Jung představil dva hlavní aspekty nevědomí: osobní nevědomí a kolektivní nevědomí. Osobní nevědomí je podobné Freudovu nevědomí, protože zahrnuje potlačené vzpomínky a zkušenosti specifické pro jednotlivce. Kolektivní nevědomí je však unikátní Jungovým přínosem a představuje hlubší vrstvu psychiky (Jacobi, 2013). Obsahy osobního nevědomí byly původně součástí vědomí a byly vytlačeny nebo zapomenuty. Naproti tomu obsahy kolektivního nevědomí nikdy nebyly vědomé. Podle Jungovy teorie jsou tyto obsahy kolektivního nevědomí vrozené a předávají se geneticky z generace na generaci. Toto dědictví je univerzální pro všechny lidi, bez ohledu na jejich rasu, náboženské vyznání či národnost. Kolektivní nevědomí obsahuje univerzální vzory a symboly sdílené všemi lidmi, tzv. archetypy. Jung definoval archetypy jako vrozené vzory myšlení a chování, které se projevují ve snech, mýtech, umění a náboženství. Mezi nejznámější archetypy patří Stín, Anima/Animus, Velká Matka a Hrdina. Stín představuje temné a potlačené aspekty osobnosti, Anima a Animus ztělesňují ženské a

mužské aspekty v psychice jedince, Velká Matka symbolizuje mateřství a plodnost a Hrdina představuje odvahu a boj s překážkami (Jaffé, 2015; Jacobi, 2013).

Specifickým způsobem se zabýval problematikou nevědomí také R. Ornstein (1986), který formuloval hypotézu „duálního vědomí“. Základem pro jeho tezi se staly výzkumy laterality hemisfér a experimenty prováděné R. W. Sperryem na pacientech po komisurotomii, o kterých se zmiňují výše. Podle jeho hypotézy lidská mysl funguje na dvou odlišných úrovních a existují funkční rozdíly mezi mozkovými hemisférami. Levá hemisféra je více zapojena do lineárního, logického myšlení, zatímco pravá hemisféra usnadňuje holistické a intuitivní porozumění a je implicitní, nevědomá. Ornstein tvrdí, že tyto dva způsoby myšlení jsou nezbytné pro různé typy kognitivních úkolů a že často fungují paralelně, což jednotlivcům umožňuje integrovat různé typy informací a efektivněji reagovat na prostředí. Jeho hypotéza naznačuje, že optimální rovnováha a integrace těchto dvou typů vědomí může zlepšit kognitivní funkce, kreativitu a schopnosti řešit problémy. Při zkoumání nevědomí se zaměřil na subliminální percepci, percepční selektivitu a z ní plynoucí individuální konstrukci reality. Zdůrazňuje, že nevědomí hraje klíčovou roli v tom, jak zpracováváme informace a jak reagujeme na podněty z okolí. Podle něj jsou nevědomé procesy nejen pozůstatky potlačených vzpomínek nebo traumat, jak navrhol Freud, ale také základní součástí naší kognitivní architektury, která nám umožňuje rychle a efektivně reagovat na svět kolem nás (Ornstein, 1986).

Evoluční psychologie, moderní a rychle se rozvíjející obor, přináší na problematiku nevědomí odlišný pohled. Evoluční psychologové přistupují k nevědomí z odlišné perspektivy a spojují jej především s instinkty a funkcemi neuronálních okruhů, které se vyvinuly během evoluce k řešení specifických, opakujících se problémů. Podle jejich názoru je vědomí pouze vrcholkem ledovce, zatímco většina činností těchto neuronálních systémů probíhá mimo vědomou kontrolu. Využívají tzv. "počítačovou metaforu", sdílenou s kognitivními vědami, kde je mozek chápán jako systém zpracovávající informace podobně jako počítač. Zatímco kognitivní vědy často zdůrazňují univerzalitu tohoto výpočetního systému, evoluční psychologové kladou důraz na vysokou specializaci jednotlivých neuronálních systémů, které byly formovány biologickou evolucí, aby řešily specifické problémy, jež se opakovaně vyskytovaly během historie druhu (Cosmides, Tooby, 1997). Většina základů evoluční psychologie vychází z teorie přírodního výběru Ch. Darwina. Přední odborníci v oblasti moderní evoluční psychologie, J. Cosmidesová a L. Tooby, čerpají z poznatků neurověd a vysvětlují převahu nevědomých procesů zejména ve vizuálním vnímání, které je pravděpodobně neurobiologicky nejlépe prozkoumanou oblastí lidské mysli. Tyto principy však aplikují i na složitější formy chování, jako jsou zamilovanost,

agrese nebo péče o potomstvo. Podle jejich názoru většina událostí v našem vnímání probíhá bez účasti vědomí (Cosmides & Tooby, 1997).

Stanislav Grof, český psychiatr a jeden ze zakladatelů transpersonální psychologie, výrazně přispěl k rozvoji moderního chápání nevědomí. Jeho práce se zaměřuje na rozšířené stavy vědomí a zkoumá, jak tyto stavy mohou odhalit hlubší vrstvy nevědomí, které ovlivňují lidské chování a psychiku. Grofova teorie nevědomí zahrnuje několik klíčových prvků, včetně perinatální a transpersonální úrovně nevědomí. Grof navrhuje, že nevědomí není jen skladištěm potlačených vzpomínek a přání, jak tvrdil Freud, ale obsahuje také vrstvy, které sahají za individuální zkušenost (Grof, 2022).

Perinatální úroveň nevědomí se vztahuje k období okolo narození a zahrnuje prenatalní a porodní zážitky, které mohou mít hluboký vliv na psychiku člověka. Na základě různých fází porodu identifikoval čtyři základní vzorce, perinatální matrice. První, tzv. *amniotická existence*, je spojena s prenatalním obdobím, kdy plod zažívá pocity jednoty a harmonie. Druhou označuje jako fázi *kosmické identifikace a porodní úzkosti*. Plod v ní prožívá první kontrakce a narůstající napětí v děloze, které představují stísněnost a bezvýchodnost. Tato fáze je charakterizována pocitem, že není možné uniknout, což vede k úzkostným a často klaustrofobním zážitkům. Třetí perinatální matici pojímá jako *období zápasu a smrtelného ohrožení*, během kterého plod zažívá intenzivní fyzický a psychický stres spojený s aktivním bojem při porodu. Tato fáze se vyznačuje přechodem přes porodní kanál, což přináší silné pocity tlaku, úzkosti, a dokonce i smrtelného ohrožení. Plod musí být aktivně zapojen do procesu narození, což může zahrnovat intenzivní fyzický zápas, bolest a pocit nedostatku kyslíku. Grof vysvětluje, že v těchto chvílích mohou nastat silné emoce, jako je zoufalství, strach ze smrti a pocit ohrožení života. Tyto zážitky jsou často doprovázeny vizemi boje, násilí a destrukce. *Znovuzrození a přechod mezi životem a smrtí*, tedy čtvrtá perinatální matrice, obsahuje prožitky jako je uvolnění a osvobození po intenzivním boji během porodu. Tato fáze nastává, když plod prochází porodním kanálem a zažívá první kontakt s vnějším světem. Dochází ke konfrontaci s dramatickou změnou prostředí, přechodem z tmavého a teplého prostředí dělohy do světa světla chladu a zvuků. Tato zkušenost přináší pocity úlevy a osvobození po předchozím boji a tlaku, ale také může být doprovázena pocity zmatku a dezorientace. Plod prožívá první dech, což je klíčový moment, který symbolizuje nový začátek a znovuzrození. Grof uvádí, že tato fáze může být spojena s vizemi a zážitky symbolizujícími vítězství a vykoupení. Věří, že tyto zážitky mohou být znovu prožívány během rozšířených

stavů vědomí, jako je holotropní dýchání nebo psychedelické terapie, a mohou vést k významným terapeutickým průlomům (Grof, 1999 a Grof, 2014).

Transpersonální úroveň nevědomí zahrnuje zkušenosti, které překračují individuální složku psyché a zahrnují kolektivní, historické a archetypální obsahy. Grof tvrdí, že tyto zkušenosti mohou zahrnovat vize z jiných kultur a epoch, setkání s archetypálními bytostmi nebo pocity jednoty s vesmírem (Grof, 2022).

Touto kapitolou bych ráda demonstrovala důležitost nevědomí, jako zásadní součástí lidské psychiky, která ovlivňuje naše myšlenky, emoce a chování, aniž bychom si to uvědomovali. Teorie Sigmunda Freuda poskytla základ pro další výzkum, přičemž jeho pojetí nevědomí bylo dále rozvíjeno a kritizováno. Moderní psychologické a neurovědecké přístupy stále více odhalují, jak komplexní a významné jsou nevědomé procesy. Nevědomí tak zůstává klíčovým tématem v pochopení lidské mysli a chování, s přímými aplikacemi v terapii a každodenním životě a též tématem, které je důležité v kontextu zacházení se změněnými stavy vědomí.

### 3. Změněné stavy vědomí

Změněné stavy vědomí představují fascinující fenomén, který byl podroben intenzivnímu zkoumání napříč různými vědeckými disciplínami, včetně psychologie, neurověd, antropologie a filozofie. Termín změněný stav vědomí je odvozen z anglického ASC (Altered State of Consciousness). Tyto stavy jsou charakterizovány významnými odchylkami od běžného stavu vědomí a mohou zahrnovat různé formy subjektivních prožitků a kognitivních změn. Tato kapitola se zaměří na různé typy změněných stavů vědomí, jejich vymezení a kategorizaci, a také na mechanismy, které je vyvolávají. Budou zkoumány jak pozitivní, tak negativní důsledky těchto stavů na lidskou psychiku a chování, s cílem poskytnout komplexní přehled tohoto fascinujícího fenoménu.

Podle Williama Jamese (2009), jednoho z prvních psychologů, kteří se zabývali změněnými stavy vědomí, jsou tyto stavy nedílnou součástí lidské zkušenosti a mohou poskytnout hluboké vhledy do fungování mysli. James definoval změněné stavy vědomí jako jiné formy uvědomění, než jaké obvykle zažíváme v bdělém stavu.

Charles T. Tart (1975), jeden z předních badatelů v oblasti změněných stavů vědomí, definuje ZSV jako jakýkoli stav vědomí, který se kvalitativně odlišuje od normálního bdělého stavu. Tartova definice zahrnuje široké spektrum stavů, včetně snění, hypnózy, meditace a psychedelických zážitků. Tvrdí, že každý jedinec vnímá jako svůj běžný stav vědomí ten, ve kterém tráví převážnou část svého bdělého času. Tartova teorie též zdůrazňuje, že změněné stavy vědomí nejsou pouze odchylkami od normálu, ale mohou mít pozitivní vliv na psychické zdraví a osobní rozvoj. Navrhuje, že tyto stavy mohou rozšířit naše pochopení lidského vědomí a umožnit nám prozkoumat aspekty mysli, které nejsou běžně dostupné v každodenním vědomém stavu. Tímto způsobem mohou změněné stavy vědomí sloužit jako cenný nástroj pro terapeutické účely a pro rozvoj osobního potenciálu (Tart, 1975).

Arnold M. Ludwig (1969) přistupuje k ZSV z perspektivy klinické psychologie a psychiatrie a zdůrazňuje, že tyto stavy mohou být vyvolány různými faktory, včetně psychoaktivních látek, smyslové deprivace, meditace, hypnózy, extrémního stresu nebo fyzické aktivity. Ludwig definuje ZSV jako *jakýkoli mentální stav, který se kvalitativně odlišuje od normálního bdělého stavu vědomí, jakožto reprezentující dostatečnou odchylku v subjektivním prožívání nebo psychologickém fungování od určitých obecných norem daných pro tohoto jedince během pozorného, bdělého vědomí. Tato dostatečná odchylka může být reprezentována větším zaujetím vnitřními pocity nebo mentálními procesy nežli obvykle, změnami ve formálních*



*charakteristikách myšlení a narušení reality testované na různých úrovních.* (Ludwig in Tart, 1969)

Antropologové jako Michael Harner (2010) studovali ZSV v kontextu šamanských praktik a náboženských rituálů. Harner zdůrazňuje, že změněné stavy vědomí jsou univerzálním fenoménem, který se vyskytuje ve všech kulturách a je využíván pro různé účely, včetně léčení, duchovního růstu a získávání znalostí. Šamanské praktiky často zahrnují techniky jako tanec, bubnování, půst a užívání psychoaktivních rostlin, které indukují změněné stavy vědomí. Podle Harnera šamani využívají změněné stavy vědomí, aby cestovali do neviditelných světů nebo spirituálních realit, kde komunikují s duchy nebo získávají léčebné informace. Tato cestování jsou často provázena silnými vizuálními a emocionálními zážitky, které jsou interpretovány jako kontakty s nadpřirozenými bytostmi. Dalším důležitým aspektem Harnerovy práce je jeho zdůraznění léčebného potenciálu změněných stavů vědomí, které mohou nabídnout účinné metody pro změnu a řešení různých psychických a fyzických problémů (Harner, 2010). Šamanským praktikám a léčebným rituálům se budu podrobněji věnovat v kapitole Způsoby změn vědomí ve vybraných společnostech.

Významným průkopníkem v oblasti ZSV je též výše již zmiňovaný Stanislav Grof. Vymezuje se proti anglickému pojmenování ASC kvůli jeho nevhodnosti v důrazu na distorzi způsobu prožívání světa a sebe sama. Slovo „Alter“ totiž implikuje potřebu přechodu z jednoho stavu do druhého, zatímco vědomí je často vnímáno jako nekonečný zdroj poznání, který podle Grofa sám o sobě zůstává neměnný. Výraz „mimořádné stavy vědomí“ (Non-ordinary states of Consciousness) též kritizuje a považuje za příliš obecný, jelikož zahrnuje široké spektrum dalších stavů. Jako příklad můžeme uvést epileptické záchvaty, které neposkytují užitečné ani relevantní poznatky v kontextu jeho diskusí. Místo toho se zaměřuje na konkrétní stavy, které označuje jako „holotropní“ – tedy směřující k celistvosti. Mezi tyto stavy patří transové stavy, extáze, hluboká meditace, psychedelické zážitky a další, které jsou důležité pro zkoumání lidské psychiky, vědomí a spirituálního rozvoje. Uvádí, že tyto holotropní stavy vědomí mají hluboký terapeutický a transformativní potenciál. Šamani a jejich učedníci je využívali při zasvěcovacích rituálech, jejichž cílem bylo léčení a duchovní obnova. Podobně i světoví mystici popisovali zážitky těchto stavů jako klíčové pro své duchovní cesty a transformace. Holotropní stavy byly a stále jsou důležitou součástí mnoha světových náboženství, která je využívají k dosažení vyššího stavu vědomí a k duchovnímu růstu. Pokud se člověk vydá cestou sebepoznání, holotropní stavy mohou přinést hluboké vhledy na osobní i kolektivní rovině a též integraci nevědomých obsahů. Tyto stavy umožňují prožívání a zpracování traumatických

vzpomínek, emocionálních bloků a dalších psychických obtíží, což může vést k výraznému terapeutickému pokroku a osobnímu růstu. V 70. letech 20. století přichází Grof i se svou manželkou Ch. Grof s metodou holotropního dýchání. Vyvinulo se jako pokračování Grofovy psychedelické terapie s LSD, která se stala problematickou po zařazení LSD mezi nelegální látky. Během sezení s tímto syntetickým halucinogenem Grof pozoroval, že klienti na konci sezení spontánně zesilovali svůj dech. Tento jev ho vedl k tomu, aby upravil metodiku psychedelické terapie, a začlenil intenzivní dýchání jako její součást, s cílem prohloubit psychedelické prožitky klientů. Jde o metodu, která kombinuje již zmíněnou intenzivní práci s dechem, práci s tělem a poslech evokativní hudby. Jako ukotvující a integrační prvek se na konci celého procesu používá kreslení mandal, pro lepší usazení prožitků a emocí. Grofova práce ukazuje, že tyto stavy nejsou pouze zajímavými psychologickými fenomény, ale mají skutečný potenciál pro terapeutickou praxi a duchovní rozvoj (Grof, 1999 a, 1999 b, 2022).

### 3.1 Členění změněných stavů vědomí

V této kapitole se zaměříme na členění změněných stavů vědomí podle Thomase A. Duboise, jak je prezentováno v jeho knize "Úvod do studia šamanismu" (An Introduction to Shamanism). Duboisovo členění je zvláště významné, protože poskytuje podrobný přehled šamanských technik a stavů vědomí, které jsou nedílnou součástí šamanských praktik po celém světě. Tento přístup je klíčový pro pochopení, jak různé kultury využívají změněné stavy vědomí k duchovnímu růstu, léčbě a získávání poznatků. V následujícím textu se podrobně zaměříme na jednotlivé kategorie změněných stavů vědomí podle Thomase A. Duboise a prozkoumáme jejich význam a charakteristiky. Dubois ve své knize rozeznává šest různých typů změněných stavů vědomí, a to podle způsobu jejich dosažení (Dubois, 2011).

Šamanský trans, je prvním typem a je dosažen prostřednictvím různých technik, jako jsou rytmické bubnování, tance, zpěvy, dechová cvičení nebo užívání psychoaktivních rostlin. Hlavním cílem šamanského transu je umožnit šamanovi překročit běžné hranice vnímání a vstoupit do duchovních světů, kde může komunikovat s duchy, předky nebo jinými nadpřirozenými bytostmi. Během šamanského transu šaman prožívá intenzivní změny vnímání, které mohou zahrnovat vizuální a auditivní halucinace, pocit oddělení od fyzického těla a hluboký pocit spojení s duchovním světem. Tento stav je často provázen silnými emocemi, jako je radost, strach nebo extáze. Šaman v tomto stavu získává vhledy a informace, které jsou důležité pro léčbu nemocí, řešení problémů komunity nebo předpovídání budoucnosti. Dubois zdůrazňuje, že šamanský trans není pouze individuální záležitostí, ale často zahrnuje aktivní účast celé komunity. Rituály vedoucí k transu jsou obvykle veřejné události, při kterých členové

komunity podporují šamana svými zpěvy, tanci a modlitbami. Tato kolektivní energie hraje klíčovou roli při dosažení a udržení transu. Dalším důležitým aspektem šamanského transu je jeho strukturovanost a kontrola. Na rozdíl od některých jiných změněných stavů vědomí, které mohou být chaotické nebo nekontrolované, šamanský trans je obvykle vedený a kontrolovaný šamanem. Šaman je vycvičený v technikách, které mu umožňují vstoupit do transu, zůstat v něm a bezpečně se vrátit do běžného stavu vědomí. Tento výcvik je často dlouhodobý a zahrnuje učení od starších šamanů a zkušenostmi získanými během vlastních rituálů. Podle Duboise je šamanský trans klíčovým prvkem šamanských praktik, který umožňuje šamanům plnit jejich roli prostředníků mezi fyzickým a duchovním světem. Díky schopnosti vstoupit do transu mohou šamani poskytovat léčbu, duchovní vedení a podporu svým komunitám. Tento stav vědomí je tedy nejen fascinujícím příkladem lidské schopnosti měnit své vnímání, ale také důležitým nástrojem pro udržení kulturní a duchovní identity mnoha tradičních společností (Dubois, 2011).

Snový stav je dalším klíčovým typem změněného stavu vědomí. Tento stav vědomí má zvláštní význam v mnoha šamanských tradicích a je považován za důležitý prostředek komunikace s duchovním světem. Snový stav umožňuje šamanům a členům komunity získávat důležité zprávy, předpovědi a vedení od duchů nebo předků. V mnoha kulturách jsou sny chápány jako brány do jiných světů, kde se setkávají s duchovními bytostmi a získávají cenné informace. Dubois zdůrazňuje, že ve snovém stavu může šaman obdržet pokyny pro léčbu nemocí, rady pro řešení problémů nebo varování před budoucími událostmi. Šamani často používají různé techniky pro kontrolu a interpretaci snů. Může to zahrnovat vedení snového deníku, provádění rituálů před spaním nebo použití specifických bylin, které podporují snění. Také popisuje, jak jsou sny sdíleny a interpretovány v rámci komunity. Snové zážitky šamana nebo jiných členů komunity mohou být diskutovány na veřejných setkáních, kde se společně hledá jejich význam. Tímto způsobem se sny stávají součástí kolektivního vědomí a kulturní identity komunity. Snový stav je také významný pro osobní duchovní růst. Šamani věří, že sny mohou odhalit hluboké pravdy o člověku, jeho poslání a vztahu k duchovnímu světu (Dubois, 2011).

Meditativní stav je charakterizován hlubokým vnitřním klidem a soustředěním, které umožňuje šamanovi připravit se na rituální práci a komunikaci s duchovním světem. Meditace je používána k dosažení vyšší úrovně vědomí a duchovního vhledu, což je nezbytné pro efektivní provádění šamanských praktik. Dubois zdůrazňuje, že meditativní stav může být dosažen různými technikami, jako je kontrolované dýchání, vizualizace nebo opakování posvátných

slov a frází. Tyto techniky pomáhají šamanovi dosáhnout stavu hluboké relaxace a otevřenosti, ve kterém může přijímat duchovní vedení a léčení (Dubois, 2011).

Extatický stav je třetím typem změněného stavu vědomí, jak jej popisuje Thomas Dubois. Je charakterizován intenzivními emocemi a zážitky, které mohou zahrnovat pocity spojení s božským, přírodními silami nebo duchovními bytostmi. Extatické stavy jsou často dosaženy prostřednictvím rituálních tanců, zpěvů, hudby nebo používání psychoaktivních látek. Dubois zdůrazňuje, že extatický stav je často spojen s fyzickou aktivitou, která přispívá k vyvolání hluboké emocionální a duchovní reakce. Rytmické pohyby a opakující se zvuky mohou vést k trance-like stavu, ve kterém šaman nebo účastník rituálu zažívá pocit rozšířeného vědomí a jednoty s okolním světem. Tento stav je považován za klíčový pro komunikaci s duchy a získávání duchovních vhledů. Extatické zážitky mohou zahrnovat vizuální a sluchové halucinace, silné emocionální vlny a pocit transcendence, kde jedinec překračuje běžné hranice svého já a spojuje se s větší, univerzální energií. Dubois popisuje, jak tyto zážitky mohou mít hluboký terapeutický a transformační efekt, přinášející uzdravení a nové porozumění jak pro šamana, tak pro členy komunity. Extatické stavy jsou důležitou součástí šamanských rituálů, protože umožňují přímou interakci s duchovním světem. Šaman v extatickém stavu může obdržet důležité zprávy a vedení, které následně sdílí se svou komunitou. Tento stav vědomí je tedy nejen fascinujícím aspektem šamanských praktik, ale také důležitým nástrojem pro duchovní a komunitní soudržnost (Dubois, 2011).

Vize jsou hluboké duchovní zážitky, během kterých šaman prožívá jasné a často symbolické obrazy a setkání s duchovními bytostmi. Uvádí, že vize mohou být vyvolány různými technikami, jako jsou půsty, dlouhé modlitby, rituální tance nebo užívání psychoaktivních rostlin. Během vizí šaman vstupuje do stavu hlubokého soustředění a otevřenosti, což mu umožňuje přístup k duchovním světům a jejich tajemstvím. Vize jsou často velmi osobní a mohou zahrnovat setkání s duchovními průvodci, předky nebo zvířecími duchy (Dubois, 2011).

Senzorická deprivace je šestým typem změněného stavu vědomí, jak jej popisuje Thomas Dubois. Tento stav je dosažen omezením vnějších smyslových podnětů, což vede k intenzivnějšímu vnímání vnitřních zážitků a hlubokému spojení s duchovním světem. Senzorická deprivace může být realizována prostřednictvím pobytu ve tmě, tichu nebo speciálních plovoucích nádržích. Dubois vysvětluje, že v šamanských kulturách je senzorická deprivace používána jako mocný nástroj pro dosažení hlubokých meditativních a vizionářských stavů. Šamani mohou trávit dny nebo dokonce týdny v izolaci, aby navázali kontakt s duchy a získali duchovní vhledy. Tento stav je charakterizován intenzivní introspekci a zpracováním

vnitřních vizí a emocí. Sensorická deprivace umožňuje šamanům překročit běžné hranice vnímání a prožít silné duchovní zážitky (Dubois, 2011).

Autor zdůrazňuje, že všechny tyto stavy jsou klíčovým prvkem šamanských praktik, které umožňují hluboké vnitřní prožitky a spojení s duchovním světem. Tyto stavy vědomí jsou tedy důležitým nástrojem pro duchovní práci a udržení kulturní a duchovní identity šamanských komunit (Dubois, 2011).

Jiné členění nabízí Vaitl a kol. ve své práci „Psychobiology of Altered States of Consciousness“. Níže uvedená tabulka nabízí přehled jeho členění a řadí typy změněných stavů vědomí, podobně jako Dubois, podle původu či způsobu indukce.

Obrázek č. 1: Přehled členění typů ZSV podle Vaitla a kol. (2005)

<i>Původ</i>	<i>Změna</i>
<i>spontánně se vyskytující</i>	Stavy ospalosti
	Zážitky blízké smrti
	Hypnagogické stavy
	Spánek a snění
<i>Fyzicky nebo fyziologicky indukované</i>	Extrémní podmínky prostředí (tlak, teplota)
	Hladovění a dieta
	Sexuální aktivita, orgasmus
<i>Psychologicky indukované</i>	Respirační manévry
	Senzorická deprivace, homogenizace a zatížení
	Rytmem indukovaný trans (bubnování a tanec)
	Relaxace
	Meditace
	Hypnóza
<i>Poruchami vyvolané</i>	Biofeedback
	Psychotické poruchy
	Kóma a vegetativní stav
<i>Farmakologicky indukované</i>	Epilepsie
	(nezhodnoceno)

*Spontánně se vyskytující* změněné stavy vědomí jsou podle Vailta a kol. prvním vymezeným typem. Tyto stavy zahrnují stavy ospalosti, hypnagogii, denní snění, spánek a sny, a zážitky blízké smrti. Hypnagogie a denní snění jsou charakterizovány spontánním, subjektivním prožíváním bez specifického zaměření nebo stimulace, kdy dochází k náhodnému toku myšlenek a obrazů (Vailt a kol., 2005). Zážitky blízké smrti jsou stavy, ke kterých dochází, když

je jedinec ve vážném stavu na pokraji klinické smrti a jsou studované mnoha výzkumníky, jako je například Raymond Moody. Mezi nejčastější prvky charakterizující tento stav patří pocit opuštění těla, cestování tunelem směrem k jasnému světlu, setkání s duchovními bytostmi nebo zesnulými příbuznými a retrospektivní přehled života. Tyto zážitky často provázejí silné emoce klidu, míru a oddělení od fyzického světa. Moodyho výzkum zahrnuje svědectví mnoha lidí, kteří prošli těmito intenzivními zkušenostmi, a přispěl k širšímu zájmu o studium NDE jako legitimního psychologického a duchovního fenoménu (Moody, 1975).

Dalším popisovaným typem ZSV jsou *Fyzicky nebo fyziologicky indukované* stavy mezi které patří změny, které jedinec zažívá a působí tak na jeho vědomí a mozkové funkce při extrémních podmínkách prostředí – extrémním tlaku nebo teplotě, hladovění, sexuální aktivitě nebo orgasmu a specifických dýchacích technikách, tedy respiračních manévrech. Autoři uvádějí, že tyto podněty mohou způsobit změny ve vnímání, vědomí a sebepoznání tím, že ovlivňují mozkovou dynamiku a neurochemické procesy. (Vaitl a kol., 2005)

Dalším typem změněných stavů vědomí (ZSV) podle Vaitla a kol. (2005) jsou *Psychologicky indukované* stavy. Tyto stavy jsou vyvolány psychologickými technikami, které ovlivňují vnímání a vědomí. Patří sem meditace, hypnóza, biofeedback, relaxace a různé formy psychoterapie. Meditace zahrnuje techniky zaměřené na dosažení hlubokého vnitřního klidu a soustředění. Hypnóza je stav zvýšené sugestibility, který umožňuje hluboké změny v myšlení a vnímání. Biofeedback umožňuje jedincům získávat zpětnou vazbu o fyziologických procesech a naučit se je kontrolovat, což může vést k změněným stavům vědomí. Relaxace techniky, jako je autogenní trénink nebo progresivní svalová relaxace, pomáhají snižovat stres a navodit stavy hluboké relaxace. Psychoterapie může také vyvolat změněné stavy vědomí, když jedinci procházejí hlubokými emocionálními a kognitivními změnami během terapeutického procesu. Tyto stavy mohou zahrnovat intenzivní sebepoznání a změny v sebepojetí. Psychologicky indukované stavy vědomí poskytují důležité vhledy do toho, jak různé psychologické techniky mohou ovlivnit lidskou psychiku a vést k hlubokým změnám vnímání a vědomí (Vaitl a kol., 2005).

*Poruchami vyvolané* ZSV jsou stavy, které podle autorů vznikají v důsledku různých psychických a neurologických onemocnění, která ovlivňují mozkovou funkci a vědomí. Psychotické poruchy zahrnují zážitky halucinací, bludů a výrazných změn vnímání a myšlení, které mohou dramaticky měnit stav vědomí. Epileptické záchvaty, zejména komplexní parciální záchvaty, mohou zahrnovat intenzivní smyslové zážitky a změny ve vědomí, jako je pocit odloučení od reality. Koma a vegetativní stavy představují hluboké narušení vědomí, kdy

jedinec ztrácí schopnost reagovat na vnější podněty a vstupuje do stavu podobného hlubokému spánku. Neurodegenerativní onemocnění, jako je Alzheimerova choroba, mohou postupně vést ke změnám ve vědomí, vnímání a kognitivních funkcích. Autoři zdůrazňují, že tyto stavy nabízejí cenné poznatky o tom, jak různé patologické procesy mohou ovlivnit lidské vědomí a jeho funkce. Studování těchto poruch poskytuje hlubší pochopení neurobiologických základů vědomí a jeho změn (Vaitl a kol, 2005).

Článek od Vaitla a kol. (2005) poskytuje detailní analýzu různých typů změněných stavů vědomí (ZSV), včetně stavů vyvolaných fyzickými, fyziologickými a patologickými procesy. Přínosy tohoto článku spočívají v rozšíření vědeckého porozumění neurobiologickým a psychologickým mechanismům, které vedou k změnám ve vědomí. Tyto poznatky jsou cenné pro klinickou praxi, protože mohou přispět k vývoji nových terapeutických přístupů pro léčbu psychických poruch a zlepšení duševního zdraví. Článek rovněž podtrhuje důležitost interdisciplinárního přístupu v oblasti psychobiologie vědomí, který kombinuje poznatky z neurověd, psychologie a medicíny. Celkově článek Vaitla a kol. (2005) poskytuje komplexní přehled a hloubkovou analýzu změněných stavů vědomí, což přispívá k širšímu porozumění lidské mysli a jejím schopnostem měnit vnímání a vědomí.

## 4. Způsoby změn vědomí ve vybraných společnostech

### 4.1 Starověké společnosti

Šamanismus je jednou z nejstarších metod dosažení změněných stavů vědomí, praktikovanou zejména v domorodých kulturách po celém světě. V paleolitických kulturách byli šamani považováni za prostředníky mezi lidským a duchovním světem. Archeologické nálezy, jako jsou malby v jeskyních a pohřební artefakty, naznačují, že šamanské praktiky existovaly již před 30 000 lety (Eliade, 1997). Šamanské techniky zahrnují bubnování, tanec nebo například rituální zpěv, a další. Tyto techniky slouží k léčení fyzických i psychických nemocí, komunikaci s duchy a předky a získávání duchovního vedení. Významnou součástí šamanských technik ku příkladu v Amazonii je také užívání entheogenů, například Ayahuasca, látka, která obsahuje dimethyltryptamin (DMT) a je známá také jako "vine of the soul," připravovaná z rostliny *Banisteriopsis caapi* a keře *Psychotria viridis*. Ayahuascové ceremonie zahrnují přípravu a konzumaci speciálního nápoje, který má silné psychedelické účinky. Tento nápoj umožňuje šamanům i účastníkům ceremonie prožít hluboké spirituální zážitky, konfrontovat své strachy a získat nové poznatky o sobě a světě kolem nich. V Amazonii je šamanismus stále aktivní mezi kmeny, jako jsou Shipibo a Huni Kuin. Na Sibiři a v Severní Americe jsou praktikovány například kmenem Lakota. Šamani věří, že změněné stavy vědomí jim umožňují přístup do duchovních světů, kde mohou získat léčivé schopnosti a duchovní poznání. Šamanismus rovněž hraje klíčovou roli v zachování kulturní identity a tradic domorodých národů. V mnoha komunitách jsou šamani nejen léčitelé, ale také nositelé kulturní paměti a učitelé. Jejich rituály a praktiky pomáhají udržovat duchovní a sociální soudržnost komunity a předávat důležité znalosti a hodnoty dalším generacím (Eliade, 1997, Cink, 2022, Winkelman 2010).

Jak bylo již zmíněno starověké společnosti často využívaly rostliny a byliny s psychoaktivními účinky k dosažení změněných stavů vědomí. Ve Střední Americe Aztékové používali psilocybinové houby, nazývané teonanácatl, což znamená "božské houby." Tyto houby byly klíčovou součástí náboženských a šamanských obřadů, během nichž kněží a účastníci zažívali víze a spojení s božskými silami. Psilocybin, aktivní složka těchto hub, způsobuje změny vnímání, myšlení a emocí, což umožňuje prožít hluboké mystické a spirituální zážitky. V Evropě byly rostliny jako blín černý a rulík zlomocný používány v různých magických a léčitelských praktikách. Tyto rostliny obsahují alkaloidy, které mohou vyvolávat halucinace a změněné stavy vědomí. Ve starověkém Řecku a Římě byly tyto rostliny součástí rituálů



zasvěcených bohům a bohyním, kde hrály roli při komunikaci s duchovním světem a získávání božského vedení (Rätsch, 2018, Metzner, 1998).

Další významnou technikou byly mystické rituály, které ve starověkých civilizacích, jako byly Egypt a Řecko, hrály klíčovou roli v náboženském a společenském životě. V Egyptě se meditace a extatické tance, praktikované v rámci chrámových obřadů a byly využívány k dosažení náboženských prožitků a k duchovnímu očištění. Tyto obřady byly často spojeny s komplexními rituály, které zahrnovaly nejen tanec a meditaci, ale také hudbu a zpěv, které měly za cíl vytvořit posvátnou atmosféru a umožnit účastníkům navázat kontakt s božskými silami (Harvey, 2014). V Řecku byla známá Eleusinská mystéria, která zahrnovala rituální užívání nápoje kykeon, pravděpodobně obsahujícího psychedelické látky. Tento rituál poskytoval účastníkům hluboké duchovní zkušenosti a pocit spojení s božským principem. Eleusinská mystéria byla tajemná a přístupná pouze zasvěceným, kteří prošli specifickými iniciačními obřady. Během rituálů účastníci zažívali silné vize a mystické zážitky. V Eleusinských mystériích hrála klíčovou roli také dramatizace mýtů a symbolické prvky, zejména dramatizace příběhu o Deméter a Persefoně, což dodávalo těmto rituálům hluboký význam. Účastníci se cítili propojeni s těmito mýtickými postavami a často prožívali jejich příběhy jako své vlastní, tedy dokázali se lépe napojit na jejich spirituální cestu, a to je posilovalo v budování svých vlastních životů. Tyto zážitky posilovaly jejich víru a poskytovaly jim smysl v podílení se na něčem větším, než jsou oni sami. Mystické rituály v těchto kulturách nebyly jen duchovními praktikami, ale také nástrojem společenské soudržnosti a identity. Pomáhaly udržovat kulturní tradice a posilovaly společenské vazby mezi účastníky, kteří sdíleli společné zkušenosti a hodnoty. Tyto rituály měly dlouhodobý vliv na vývoj náboženských a duchovních tradic v obou civilizacích a jejich dědictví je patrné i v současných duchovních praxích (Harvey, 2014).

Další technikou změny vědomí ve starověkých společnostech bylo prorokování a komunikace s božstvy skrze orákula. V Řecku byl například velmi významný Orákul v Delfách, kde kněžky zvané Pýthie vstupovaly do transu, aby poskytovaly věštby a rady. Tento stav transu byl často navozen inhalací omamných plynů nebo meditativními praktikami. Pýthie, sedící na trojnožce nad puklinou ve skále, vdechovaly výpary, což je uvádělo do změněného stavu vědomí, ve kterém mohly komunikovat s Apollonem a přinášet jeho poselství lidem. Orákulum v Delfách bylo natolik důležité, že jej navštěvovali nejen obyčejní lidé, ale i vládci a státníci hledající rady v klíčových politických a vojenských rozhodnutích (Johnston, 2019). Prorokování bylo rozšířenou praxí i v dalších starověkých kulturách. V Egyptě komunikovali s božstvy chrámoví kněží, kteří interpretovali znamení a poskytovali rady faraónům a

obyvatelstvu, což bylo klíčové pro udržení božského pořádku a stability společnosti. Tato znamení mohla pocházet z pohybu hvězd, letu ptáků nebo jiných přírodních úkazů. Kněží byli školeni ve složitých metodách interpretace těchto znamení a jejich rady byly považovány za božská poselství (Harvey, 2014). V Mezopotámii orákula a prorokování hrály významnou roli při rozhodování ve věcech státní správy a vojenských strategií. Kněží a věštcí zde často interpretovali znamení z vnitřností obětovaných zvířat nebo z pozorování nebeských těles. Tato technika, známá jako haruspice, byla považována za způsob, jak nahlédnout do vůle bohů a předpovědět budoucí události. Věštcí se těšili vysokému postavení ve společnosti a jejich předpovědi měly značný vliv na politická a vojenská rozhodnutí (Johnston, 2019). Ve starověkém Římě bylo prorokování nedílnou součástí veřejného života. Augurové, specialisté na prorokování, interpretovali znamení jako například let ptáků nebo chování zvířat, aby poskytovali rady ve státních záležitostech. Rovněž existovaly Sibijské knihy, které obsahovaly prorocké texty a tyto myšlenky byly konzultovány při důležitých rozhodnutích. Tyto knihy byly považovány za zdroj božské moudrosti a jejich interpretace byla vyhrazena pouze pro nejvyšší kněze a státníky (Harvey, 2014).

Prorokování a orákula hrály v antických společnostech klíčovou roli nejen v náboženském, ale i ve společenském a politickém životě. Poskytovaly vedení v důležitých rozhodnutích a byly prostředkem komunikace mezi lidmi a božstvy. Tyto praktiky byly hluboce zakořeněny v kulturních tradicích a měly dlouhodobý dopad na vývoj náboženských a duchovních praktik. Orákula a proroci byli respektovanými autoritami, jejichž slova a vize měly moc ovlivňovat osudy národů a jednotlivců (Johnston, 2019; Harvey, 2014).

## 4.2 Východní tradice

Meditace je centrální praxí východních duchovních tradic, jako jsou buddhismus a hinduismus. V Indii je meditace často spojena s praxí jógy, kde je důraz kladen na harmonii těla a mysli prostřednictvím různých ásan (jógových pozic) a pránájámy (dechových cvičení). Techniky jako Kundalini jóga se zaměřují na probuzení vnitřní energie a dosažení vyššího stavu vědomí. Ájurvéda, tradiční indická medicína, používá byliny jako ashwagandha, tulsi a brahmi k posílení meditativních praktik a zlepšení psychického zdraví. (Rätsch, 2018) V Tibetu se při meditaci často používají tibetské zpívající mísy, které vytvářejí specifické vibrace a zvuky podporující hlubokou relaxaci a meditativní stavy. Tibetský buddhismus klade velký důraz na vizualizační techniky a mantry, které pomáhají soustředit mysl a dosáhnout tak duchovního osvícení. Meditační praxe, jako je Guru jóga, zahrnují vizualizaci duchovního učitele a sjednocení mysli s jeho moudrostí a soucitem. (Rätsch, 2018)

V Japonsku je Zen buddhismus známý svými přísnými meditačními technikami, které zahrnují dlouhé období sezení v tichu. Zen buddhismus klade důraz na přímé prožívání reality a dosažení satori, což je okamžik náhlého duchovního probuzení. Též popisují techniku známou jako koan zahrnující meditaci na paradoxní otázky nebo výroky, které mají za cíl prolomit logické myšlení a otevřít mysl hlubšímu porozumění (Williams, Kabat-Zinn, 2013). V Číně je meditace klíčovou součástí taoistických a konfuciánských tradic. Taoistická meditace se často zaměřuje na harmonizaci tělesné energie (qi) a dosažení dlouhověkosti a duchovní čistoty. Změněné stavy vědomí jsou zde dosahovány prostřednictvím praktik jako Qigong a Tai Chi, které kombinují pohyb, meditaci a dechová cvičení. Tyto techniky jsou zaměřeny na zlepšení fyzického zdraví, rovnováhu a harmonii energie (qi) v těle a dosažení klidu a duchovního osvícení. Tradiční čínská medicína také využívá byliny a akupunkturu k ovlivnění energetických toků a dosažení změněných stavů vědomí. (Rätsch, 2018).

Všechny tyto techniky ukazují, jak rozmanité a hluboce zakořeněné jsou meditační praxe ve východních duchovních tradicích. Meditace není pouze metodou pro dosažení klidu a rovnováhy, ale je také cestou k hlubokému duchovnímu probuzení a transformaci. Výzkumy navíc potvrzují, že pravidelná meditace může vést k trvalým změnám v mozkové aktivitě a celkovému zlepšení psychické pohody (Williams, Kabat-Zinn, 2013).

Jóga, která má kořeny v Indii, zahrnuje širokou škálu technik. V józe hraje důležitou roli koncept pránické energie, která proudí tělem prostřednictvím energetických kanálů zvaných nádí. Pranayama, neboli dechová cvičení, jsou techniky, které regulují tok této energie a podporují celkovou harmonii těla a mysli. Asány, neboli tělesné pozice, nejsou jen fyzickým cvičením, ale mají hluboký vliv na psychické a emocionální zdraví. Každá pozice je navržena tak, aby stimulovala určité energetické body a podporovala rovnováhu mezi tělem a myslí. Meditace neboli dhyána, je základním prvkem jógy, který podporuje hlubokou koncentraci a vnitřní klid. Různé meditační techniky, jako je mantra meditace, kde se opakuje specifická zvuková vibrace, nebo vizualizační meditace, kde si praktikující představují klidné a harmonické scény, pomáhají uklidnit mysl a dosáhnout hlubšího stavu vědomí. Samádhi, neboli stav jednoty, je konečným cílem jógy. Tento stav je popsán jako hluboké spojení s univerzální energií a osvobození se od materiálního světa. Dosáhnout samádhi vyžaduje dlouhodobou a oddanou praxi, která zahrnuje všechny aspekty jógy (Desikachar, Crandall, 2016). Výzkumy ukazují, že pravidelná praxe jógy může zlepšit fyzické zdraví, snížit stres a zvýšit pocit pohody. Jóga může pomoci při zvládnutí chronických bolestí, zlepšení flexibility a síly, a také podporuje mentální zdraví tím, že snižuje úzkost a deprese. Meditace a dechová cvičení

obsažené v józe mají prokázané účinky na snižování hladiny kortizolu, stresového hormonu, a zlepšování kvality spánku (Desikachar, Crandall, 2016).

Další metodou využívanou ve východních společnostech jsou tantrické praktiky. V hinduismu a buddhismu zahrnují techniky, které kombinují meditaci, dechová cvičení a specifické rituály za účelem dosažení změněných stavů vědomí a duchovního probuzení. Tantra často zahrnuje práci s energií těla, používání manter a symbolických gest (mudry) a vizualizace božských entit. Tyto praktiky mají za cíl transformovat sexuální energii na duchovní energii a dosáhnout vyšších úrovní vědomí (White, 2012).

Kromě Qigong a Tai Chi se v čínské kultuře praktikují i další metody, které napomáhají dosažení změněných stavů vědomí. Meditace v sedě (Zuo Chan) je jednou z těchto technik, při které se praktikující snaží dosáhnout hlubokého stavu koncentrace a vnitřního klidu. Další technikou je Tui Na, což je forma čínské masáže zaměřená na stimulaci akupunkturálních bodů a zlepšení toku qi v těle. Tradiční čínská medicína klade důraz na prevenci a udržení rovnováhy v těle. Bylinná medicína je klíčovou součástí tohoto přístupu, kde se využívají komplexní směsi bylin k podpoře zdraví a léčbě nemocí. Akupunktura je další důležitou metodou, která pomocí jemných jehel stimuluje specifické body na těle, čímž napomáhá obnovení energetické rovnováhy a podporuje přirozené léčivé procesy. Celkově tyto praktiky představují integrovaný přístup ke zdraví, který zahrnuje tělo, mysl a ducha. Díky kombinaci fyzických cvičení, meditace, dechových technik a tradičních léčebných metod dosahují lidé v čínské kultuře hlubšího stavu vědomí a celkové pohody (Cohen, 2021).

### 4.3 Západní tradice

Mysticismus v západní tradici zahrnuje hluboké duchovní zážitky dosažené prostřednictvím kontemplace, modlitby a extatických zkušeností. Křesťanský mysticismus zahrnuje praxe svatých, jako byla svatá Tereza z Ávily, která zažívala intenzivní vizionářské a extatické zážitky. Tyto techniky byly používány k dosažení spojení s Bohem, duchovnímu očištění a hlubokým náboženským zážitkům. Židovský mysticismus, známý jako kabala, zahrnuje meditační praxe zaměřené na dosažení duchovního poznání. V islámu jsou súfijské praktiky, jako je zikr (opakované vzpomínání na Boha) a tanec (tančící derviši), metodami dosažení extatických stavů a duchovního spojení s Bohem (Boaz, 2020).

Mysticismus v západní kultuře také zahrnuje praxe, které sahají až do antického období, kde filozofové jako Platón a Plotínus popisovali mystické zkušenosti spojené s jednotou s vyššími realitami. V renesanci se mystické tradice rozvíjely skrze alchymii a hermetismus. Alchymie

hrála v západní tradici významnou roli jako cesta k dosažení změněných stavů vědomí a duchovní transformace. Alchymisté věřili, že přeměnou základních kovů na zlato mohou zároveň přeměnit svou vlastní duši a dosáhnout osvícení. Alchymické praktiky zahrnovaly meditaci, symbolickou práci s alchymickými látkami a rituály, které měly za cíl dosáhnout jednoty s božstvím a duchovního probuzení (Principe, 2013).

V novověku se mysticismus projevil v různých formách, jako je transcendentalismus v 19. století, který zdůrazňoval osobní duchovní zkušenost a spojení s přírodou. Mystici jako Ralph Waldo Emerson a Henry David Thoreau hledali inspiraci v přírodě a považovali ji za cestu k duchovnímu probuzení. Současný západní mysticismus často zahrnuje synkretické přístupy, které kombinují prvky různých duchovních tradic, včetně východních náboženství, šamanismu a novopohanství (Boaz, 2020). Moderní psychologové, jako byl Carl Jung, také přispěli k pochopení mystických zkušeností, když zkoumali hluboké aspekty lidského nevědomí a archetypální symboly, které hrají roli v duchovním růstu a sebepoznání. V dnešní době se západní mysticismus často prolíná s hnutím New Age, které podporuje individuální duchovní cestu a využívá techniky jako meditace, vizualizace a energetické léčení k dosažení vyšších stavů vědomí (Boaz, 2020).

V západní tradici byly změněné stavy vědomí často dosahovány prostřednictvím náboženských rituálů a obřadů. Křesťanské svátosti, jako je eucharistie, kde věřící konzumují chléb a víno jako tělo a krev Krista, mohou vést k hlubokým duchovním zážitkům. V pohanských tradicích byly používány různé rituály, které zahrnovaly tanec, hudbu a užívání bylin a alkoholu k dosažení extatických stavů a spojení s božstvy (Harvey, 2014).

Psychonautika, což je termín používaný pro průzkum a experimentování s vědomím pomocí psychedelik, začala být populární v 60. letech 20. století v USA a Evropě. Hnutí hippies experimentovalo s látkami jako LSD, psilocybin a meskalin, což vedlo k hlubokým duchovním zážitkům a změněným stavům vědomí. Cílem těchto experimentů bylo sebepoznání, rozšíření vědomí a osobní transformace. Výzkumy z této doby a současné psychedelické renesance ukazují, že psychedelika mohou vést k trvalým změnám vnímání, zlepšení psychického zdraví a duchovnímu probuzení (Pollan, 2018). Psychonautika zahrnuje nejen užívání psychedelických látek, ale také techniky jako meditace, sensorická deprivace a lucidní snění, které umožňují hlubší pochopení lidské psychiky a vědomí. Tyto praxe jsou často doprovázeny intenzivní introspekci a sebepoznáním, což může vést k významným osobním a spirituálním objevům. V 70. letech byly psychedelické výzkumy silně omezeny vládními regulacemi, ale v posledních desetiletích dochází k jejich obnovení, k psychedelické renesanci. Současné studie

zkoumají terapeutický potenciál psychedelik při léčbě depresí, posttraumatické stresové poruchy (PTSD) a závislostí, přičemž mnohé výsledky jsou velmi slibné. Navíc, moderní psychonauti často spojují tradiční spirituální a šamanské praktiky s vědeckými přístupy, čímž vytvářejí komplexní rámec pro zkoumání vědomí. Tato integrace západních a východních duchovních technik vede k obohacení a rozšíření tradičních mystických praktik, čímž přispívá k hlubšímu pochopení lidského vědomí a jeho potenciálu. Psychonautika tak představuje most mezi starověkými duchovními tradicemi a moderní vědou, otevírající nové možnosti pro osobní růst a duchovní probuzení (Pollan, 2018).

#### 4.4 Současné společnosti

Současné technologicky vyspělé společnosti využívají nové techniky k dosažení změněných stavů vědomí. První z technik, které bych ráda zmínila je virtuální realita (VR). VR poskytuje uživatelům pohlcující prostředí, které může být využito nejen pro zábavu, ale i pro terapeutické a vzdělávací účely. VR aplikace pro meditaci a mindfulness umožňují uživatelům prožít klidná a inspirativní prostředí, která podporují hlubokou meditaci a redukci stresu. Další metodou je biofeedback a neurofeedback, které nabízejí techniky umožňující jednotlivcům získat přímou zpětnou vazbu o jejich fyziologických procesech, jako je srdeční tep, svalová aktivita nebo mozkové vlny. Tyto metody se ukázaly jako účinné při léčbě úzkosti, depresí a dalších psychických potíží, protože uživatelé se učí, jak lépe kontrolovat své tělo a mysl. Binaurální rytmy jsou další inovativní technikou, která využívá specifické zvukové frekvence vysílané do obou uší, za účelem vytvoření specifických mozkových vln. Tato metoda může být použita k indukovaní různých stavů vědomí, od hluboké relaxace a spánku po zvýšenou kreativitu a koncentraci. Výzkumy naznačují, že binaurální rytmy mohou také napomáhat při zmírnění symptomů úzkosti a stresu, čímž poskytují další nástroj pro zlepšení psychického zdraví. Kombinace těchto technologií s tradičními technikami meditace a psychonautiky otevírá nové možnosti pro zkoumání lidského vědomí (Loux, 2020)

V současnosti se stále více uznává potenciál psychedelických látek pro léčbu psychických problémů. Psychedelická terapie, která používá látky jako psilocybin a MDMA, se zkoumá v klinických studiích a ukazuje slibné výsledky při léčbě deprese, úzkosti a posttraumatické stresové poruchy (PTSD). Psychedelická terapie probíhá za přítomnosti vyškolených terapeutů, kteří pacienty provázejí celým procesem. Před samotnou aplikací psychedelické látky probíhá pečlivá příprava, která zahrnuje rozhovory a vytváření bezpečného a podpůrného prostředí. Během samotné zkušenosti jsou pacienti vedeni k tomu, aby prožili a vyjádřili své emoce a vzpomínky, často za doprovodu hudby a terapeutických intervencí. Po skončení sezení

následuje integrační fáze, kdy jsou zážitky analyzovány a začleňovány do každodenního života pacienta (Carhart-Harris, Nutt, 2017).

V moderní společnosti se rozšiřuje zájem o komunitní praxe, které zahrnují sdílení duchovních zážitků a podporu v rámci skupin. Retreaty zaměřené na meditaci, jógu a holotropní dýchání nabízejí účastníkům prostor pro intenzivní duchovní práci a osobní růst. Ku příkladu důležitým aspektem holotropního dýchání je jeho kulturní a spirituální rozměr. Grof a Grofová (2010) zdůrazňují, že tato metoda čerpá inspiraci z tradičních rituálů a technik domorodých kultur, které používají změněné stavy vědomí k léčebným a spirituálním účelům. Holotropní dýchání se tak stává mostem mezi moderní psychologií a starodávnými praktikami, což umožňuje jedinečný přístup k osobnímu a duchovnímu růstu. Tento interdisciplinární přístup je významný nejen pro terapii, ale také pro pochopení širších kulturních a historických kontextů změněných stavů vědomí. Dalším příkladem jsou Globální hnutí, jako je festival Burning Man, které kombinují umění, komunitní život a duchovní praxe, což účastníkům umožňuje zažít změněné stavy vědomí v rámci podpůrného a kreativního prostředí (Gilmore, 2010).

## 5. Výběrový přehled současného výzkumu změněných stavů vědomí

Výzkum změněných stavů vědomí (ZSV) představuje dynamickou oblast studia, která se snaží porozumět různým způsobům, jakými může být lidské vědomí modulováno a transformováno. ZSV zahrnují široké spektrum zážitků od meditace a hypnózy po psychedelické zážitky a patologické stavy. Současné výzkumy v této oblasti integrují poznatky z neurověd, psychologie, medicíny a dalších interdisciplinárních oborů, aby odhalily neurobiologické, psychologické a sociokulturní mechanismy, které stojí za těmito stavy. Tato kapitola nabízí výběrový přehled nejnovějších studií a jejich přínosů, zaměřuje se na metody indukce ZSV, jejich aplikace v terapii a léčbě, a také na jejich potenciál pro rozšíření našeho chápání lidské mysli a vědomí. Cílem je poskytnout komplexní pohled na aktuální trendy a objevy v oblasti výzkumu ZSV, které přinášejí nové perspektivy a možnosti pro budoucí aplikace a teoretické rámce.

### 5.1 Neurovědy a klinické studie

Moderní neurovědecký výzkum využívá techniky, jako funkční magnetická rezonance (fMRI), elektroencefalografie (EEG) a pozitronová emisní tomografie (PET), ke studiu mozkové aktivity během meditace a pod vlivem psychedelik. Výsledky ukazují, že meditace a psychedelika mohou vést k výrazným změnám v mozkové aktivitě, například ke zvýšené konektivitě mezi různými částmi mozku a snížení aktivity v default mode network, což je oblast mozku spojená se sebereflexí a vnitřním monologem. Klíčové studie v této oblasti zahrnují výzkum Robina Carhart-Harrise na psychedelických látkách a jejich vlivu na mozkovou aktivitu, který ukazuje, jak psychedelika mohou podporovat kreativitu, zlepšovat emocionální zdraví a usnadňovat hluboké duchovní zážitky. Jeho výzkum dále demonstruje že látky jako psilocybin mohou vést k dočasnému zrušení obvyklých mozkových vzorců, což umožňuje propojení oblastí mozku, které obvykle nekomunikují. Tento fenomén, známý jako "rozpuštění ega", je spojen s intenzivními duchovními a mystickými zážitky. Carhart-Harris také zkoumá terapeutický potenciál psychedelik při léčbě depresí a úzkostí, kde výsledky ukazují dlouhodobé zlepšení emočního zdraví a snížení symptomů po jediném terapeutickém sezení. Dále EEG studie ukazují, že meditace může vést ke zvýšené synchronizaci alfa vln v mozku, což je spojeno se stavem hluboké relaxace a zvýšené mentální jasnosti. PET skeny zase odhalují změny v neurotransmitterových systémech, které mohou vysvětlovat změny nálady a kognitivních funkcí během meditace a po užití psychedelik. Organizace jako MAPS (Multidisciplinary Association for Psychedelic Studies) a Imperial College London jsou v čele



tohoto výzkumu, který může mít revoluční dopad na léčbu psychických poruch (Doblin, 2020, Carhart-Harris, 2017).

## 5.2 Psychoterapie

Integrativní psychoterapie zahrnuje techniky jako mindfulness-based cognitive therapy (MBCT) a acceptance and commitment therapy (ACT), které jsou využívány ke snížení relapsů u depresivních pacientů a zlepšení celkové pohody. Studie Johna Kabat-Zinna o mindfulness v léčbě stresu ukazují, že pravidelná praxe mindfulness může vést k výraznému snížení stresu, zlepšení koncentrace a celkovému zlepšení kvality života. Kabat-Zinnův výzkum rovněž naznačuje, že mindfulness může mít pozitivní vliv na fyzické zdraví, včetně snížení krevního tlaku, zlepšení imunitní funkce a redukce chronické bolesti. Tyto benefity jsou výsledkem regulace stresové reakce těla, která je často spojena s rozvojem mnoha zdravotních problémů. Integrace těchto technik do psychoterapie umožňuje terapeutům nabídnout pacientům holistický přístup k léčbě, který kombinuje tradiční psychoterapeutické metody s technikami zaměřenými na rozvoj všímavosti a přijetí (Kabat-Zinn, 2018).

Psychedelická asistovaná terapie používá psychedelika, jako psilocybin a MDMA, v kontrolovaném terapeutickém prostředí. Klinické zkoušky ukazují, že psychedelika mohou významně snížit symptomy PTSD, deprese a úzkosti a zlepšit kvalitu života pacientů. Pacienti často mluví o hlubokých duchovních a emocionálních zážitcích, které jim pomáhají lépe pochopit a zpracovat své problémy. Michael Pollan ve své knize "How to Change Your Mind" (2018) popisuje nejen klinické přínosy psychedelik, ale také hluboký osobní a duchovní význam, který mohou tyto látky mít pro pacienty. Pollan zdůrazňuje, že psychedelická terapie může vést k výrazným změnám v životních postojích a vnímání světa, což může mít trvalý pozitivní dopad na duševní zdraví. Výzkumy ukazují, že psychedelika mohou podporovat neuroplasticitu, což umožňuje mozku vytvářet nové neuronální spoje a zlepšovat kognitivní a emocionální funkce. Tato schopnost obnovit a posílit neuronální spoje je zvláště užitečná pro pacienty s chronickými duševními poruchami, které nereagují dobře na tradiční léčbu. Pollan také zdůrazňuje význam správného nastavení a prostředí (set and setting) pro maximalizaci terapeutických přínosů psychedelik, což zahrnuje přípravu pacienta, podporu během zážitku a následnou integraci získaných vhladů do každodenního života. V posledních letech dochází ke změnám v právním postavení psychedelik, například v Oregonu a Coloradu, kde jsou psychedelika legální pro terapeutické použití. Tyto změny otevírají nové možnosti pro využití psychedelik v psychoterapii a mohou vést k širšímu přijetí těchto látek v medicíně (Pollan, 2018).

### 5.3 Sociálně-kulturní dopady a globální hnutí

Výzkumy zkoumající společenské vnímání psychedelik a meditačních praktik ukazují, že historické stigmatizace těchto technik se mění na moderní přijetí. Rostoucí pozitivní vnímání těchto technik je patrné v jejich integraci do zdravotnictví a wellness průmyslu. Legalizace a dekriminlizace psychedelik v některých státech, jako jsou Oregon a Colorado, svědčí o změně postojů společnosti k těmto látkám. Popularizace mindfulness a jógy také ukazuje na rostoucí zájem o techniky, které podporují změněné stavy vědomí a zlepšují psychické zdraví (Smith, 2019).

V posledních letech dochází k nárůstu zájmu o meditaci, jógu a psychedelika v různých kulturních kontextech. Studie ukazují, že tyto praktiky jsou účinné při zlepšování psychického a fyzického zdraví a jsou stále více přijímány ve školách, firmách a zdravotnických zařízeních. Globální popularizace jógy, která byla původně duchovní praxí, se stala běžnou součástí wellness programů po celém světě. Zavádění mindfulness do škol a firem ukazuje na rostoucí uznání významu těchto technik pro zlepšení koncentrace, snížení stresu a zlepšení celkové pohody (Williams, 2021).

### 5.4 Budoucí směry výzkumu

Výzkum zaměřený na využití virtuální reality pro meditaci a biofeedback pro zlepšení psychického zdraví ukazuje potenciální aplikace pro terapii, vzdělávání a osobní rozvoj. Virtuální realita umožňuje uživatelům zažít hluboké meditační a duchovní zážitky v simulovaném prostředí, což může být užitečné pro lidi, kteří mají obtíže s tradičními formami meditace. Biofeedback a neurofeedback umožňují monitorování a regulaci mozkové aktivity, což může pomoci lidem lépe pochopit a kontrolovat své psychické stavy. Projekty jako VR meditace (např. Tripp, Healium) a výzkum efektivity binaurálních rytmů ukazují, že tyto technologie mohou být účinné při zlepšování psychického zdraví a dosažení změněných stavů vědomí (Johnson et al., 2019).

Současný výzkum změněných stavů vědomí se stále více zaměřuje na integraci těchto technik do tradiční medicíny a psychologie. Výzkumy by mohly dále prozkoumat dlouhodobé účinky meditace, jógy a psychedelické terapie na lidský mozek a psychické zdraví. V oblasti neurověd by bylo prospěšné hlouběji pochopit, jak specifické techniky, jako mindfulness a holotropní dýchání, ovlivňují neuroplasticitu a mozkovou konektivitu. Klinické studie by měly pokračovat v testování bezpečnosti a účinnosti psychedelické terapie, zejména u

různých typů psychických poruch a v různých populačních skupinách (Carhart-Harris et al., 2018).

Významný potenciál má také výzkum společenských dopadů legalizace a dekriminace psychedelik. Studie by měly zkoumat, jak tyto změny ovlivňují veřejné zdraví, kriminalitu a celkovou společenskou pohodu. Výzkumníci by měli také prozkoumat etické otázky spojené s užíváním psychedelik a technik změněných stavů vědomí, včetně jejich správného použití a možná rizika zneužití (Johnson et al., 2019).

Integrace změněných stavů vědomí do vzdělávacích programů a pracovních prostředí je další oblastí, která vyžaduje podrobný výzkum. Výzkumy by měly zjistit, jaké jsou nejučinnější způsoby implementace těchto technik a jak mohou přispět k osobnímu a profesnímu růstu jednotlivců (Williams et al., 2021).

Výzkum změněných stavů vědomí vyžaduje interdisciplinární přístup, který zahrnuje historické, kulturní a vědecké perspektivy. Historická analýza ukazuje, jak různé kultury po staletí používaly techniky změny vědomí pro léčení, duchovní růst a společenskou integraci. Zkoumání těchto tradičních praxí může poskytnout cenné poznatky pro současné terapeutické metody a podpořit porozumění hlubším kulturním kontextům. Spojení neurověd, psychologie a antropologie pro komplexní pochopení změněných stavů vědomí je dalším důležitým směrem výzkumu. Výsledky těchto studií přinášejí lepší porozumění mechanismům, kterými různé techniky a látky ovlivňují vědomí, a podporují holistické přístupy k terapii. Výzkumná centra zaměřená na psychedelický výzkum, například Johns Hopkins Center for Psychedelic and Consciousness Research, hrají klíčovou roli v této oblasti a jejich práce může vést k novým terapeutickým metodám a hlubšímu pochopení lidské mysli (Winkelman, 2019).

Kulturní antropologie může přispět k porozumění, jak různé společnosti vnímají a používají techniky změněných stavů vědomí. Antropologické studie mohou zkoumat, jak tyto techniky ovlivňují společenské struktury, hodnoty a normy. Porozumění těmto kulturním rozdílům je klíčové pro efektivní a etické použití technik změny vědomí v různých kontextech (Winkelman, 2019).

Psychologie a neurovědy poskytují klíčové nástroje pro studium mechanismů, kterými techniky změny vědomí ovlivňují mozek a psychiku. Pokračující výzkum v těchto oblastech může objasnit, jak různé techniky, jako meditace a psychedelika, mění mozkovou aktivitu a psychologické procesy. Interdisciplinární spolupráce mezi psychology, neurovědci a dalšími odborníky je klíčová pro komplexní pochopení těchto fenoménů (Carhart-Harris et al., 2018). Sociologické a etické studie mohou zkoumat, jak změněné stavy vědomí ovlivňují

společenské normy, vztahy a struktury. Výzkumy by měly zkoumat, jak společenské vnímání těchto technik ovlivňuje jejich použití a jaké jsou etické důsledky jejich integrace do medicíny a vzdělávání. Etické otázky zahrnují otázky svobody a kontroly, potenciální zneužití a potřebu zajištění bezpečnosti a efektivity těchto technik (Johnson et al., 2019).

Výzkum změněných stavů vědomí je dynamickou a rozmanitou oblastí, která vyžaduje spolupráci mezi různými obory. Historická, kulturní, psychologická a neurovědecká perspektiva poskytuje komplexní pohled na to, jak techniky změny vědomí ovlivňují lidskou zkušenost. Interdisciplinární přístup je klíčový pro efektivní a etické použití těchto technik v moderní společnosti a pro hlubší porozumění jejich potenciálu pro léčení a osobní růst.

## 6. Diskuse

Na úvod by ráda napsala, že na úrovni bakalářské práce bohužel není možné dát komplexní odpovědi na stanovené otázky vzhledem k limitaci dané formou a rozsahem. Moje snaha směřovala především k představení nejvýznamnějších teorií týkajících se daného tématu a průniku vybraných témat a na tomto základě představení výstupů týkajících se přínosu změněných stavů vědomí pro aktuální psychoterapii. Přestože práce pokrývá širokou škálu teorií a přístupů, existují některé oblasti, které by mohly být dále rozšířeny nebo doplněny pro komplexnější pochopení tohoto fenoménu.

Aspektem, který by mohl být více zdůrazněn, je srovnání různých filozofických teorií vědomí. Přestože práce obsahuje přehled hlavních filozofických teorií, jako jsou dualismus Descarta a Chalmersův těžký problém vědomí. Další detailní rozbor a srovnání těchto teorií by mohly přinést hlubší porozumění rozdílným pohledům na vědomí například v oblasti sporu nature vs. nurture. Mohl by být též zahrnut autor Thomas Metzinger, jenž se zaměřuje na fenomenologické aspekty vědomí. Tento rozbor by však vyžadoval značný prostor, který by přesahoval rámec bakalářské práce.

Práce také mohla více rozvést moderní neurovědecké přístupy, zejména ve vztahu k pokročilým zobrazovacím technologiím, jako je funkční magnetická rezonance (fMRI) a pozitronová emisní tomografie (PET). Tyto technologie poskytují detailní vhled do mozkových aktivit během změněných stavů vědomí a jejich využití by mohlo obohatit teoretický rámec práce.

Jedním z dalších potenciálních rozšíření by mohla být hlubší analýza psychoterapeutických metod využívajících změněné stavy vědomí, jako je psychedelická terapie a holotropní dýchání. Přestože jsou tyto metody zmíněny a jejich přínos je naznačen, detailnější případové studie nebo například kvalitativní výzkum v podobě rozhovorů by mohl poskytnout konkrétnější důkazy o jejich účinnosti. V této oblasti by mohl být zmíněn ku příkladu autor Rick Doblin, zakladatel Multidisciplinary Association for Psychedelic Studies (MAPS).

Další z oblastí, která by mohla být více rozvinuta, je zkoumání historických kontextů změněných stavů vědomí v různých kulturách. Práce sice zahrnuje starověké společnosti, východní a západní tradice, ale hlubší analýza konkrétních historických událostí a jejich vlivu na vývoj těchto technik by poskytla bohatší kontext. Mohl by být zmíněn například Huston Smith, který zkoumal náboženské tradice a jejich praktiky změněných stavů vědomí.

Práce by rovněž mohla zmiňovat sociokulturní aspekty změněných stavů vědomí, včetně jejich role v komunitních a náboženských praktikách. Přestože jsou tyto aspekty částečně pokryty, hlubší sociologická analýza by mohla odhalit další vrstvy významu a aplikace těchto stavů v různých společnostech. Autoři jako Victor Turner, který zkoumá rituály a jejich sociální význam, nebo Clifford Geertz, známý svými kulturními interpretacemi, by zde mohli nabídnout cenné perspektivy. Tento aspekt je však často předmětem samostatných sociologických studií.

Etické aspekty změněných stavů vědomí jsou probíraným tématem, které by též do práce mohlo být začleněno, a to zejména v kontextu psychoterapeutických metod. Použití psychedelik a dalších technik změn vědomí vyvolává řadu etických otázek, včetně rizik spojených s jejich užíváním, potenciálního zneužití a otázky informovaného souhlasu pacientů. Detailní analýza etických otázek by přinesla hlubší porozumění potenciálním rizikům a přínosům těchto technik a jejich aplikace v klinické praxi.

Diskuse a příspěvek o individuálních faktorech, jako jsou genetické predispozice, psychologický stav a kulturní zázemí, které hrají roli v rámci reakce na techniky změn vědomí, by též mohl být součástí textu. Lidé reagují na meditaci, psychedelika a další techniky velmi různorodě, což může ovlivnit účinnost a bezpečnost těchto přístupů.

Diskuse naznačuje několik oblastí pro potenciální rozšíření. Je možné na práci navázat například v rámci práce diplomové.

## 7. Závěr

Tato bakalářská práce se zaměřila na zkoumání změněných stavů vědomí z interdisciplinárního hlediska, zahrnující psychologii, kulturu a neurovědy. Na základě složitosti a obsáhlosti tématu jsem se rozhodla pro teoretickou rešerši, spíše než pro studentský výzkum.

Hlavním cílem bylo analyzovat techniky a způsoby dosažení změněných stavů vědomí ve vybraných společnostech a kulturách, a zhodnotit jejich přínos pro současnou psychoterapii. V úvodu práce byly stanoveny otázky, na které jsem se pokusila v rámci práce odpovědět.

Na otázku „Jaký by mohl být přínos technik změn vědomí vybraných národů a kultur pro současnou psychoterapii?“ bych si ráda dala na základě teoretické analýzy a rešerše následující odpověď. Techniky změn vědomí, využívané v různých kulturách, mohou významně přispět k současné psychoterapii tím, že nabízejí nové terapeutické možnosti, jako je psychedelická terapie, která prokazatelně snižuje symptomy deprese a PTSD. Meditace a holotropní dýchání podporují hluboké sebepoznání, vnitřní klid a harmonii, což je cenné pro osobní růst a terapeutickou praxi. Šamanské rituály a používání entheogenů mohou též poskytovat hluboké spirituální zážitky a emocionální změny vedoucí k léčení. Změněné stavy vědomí obecně mohou také stimulovat kreativitu a inovativní myšlení, což představuje užitečný přínos průběhu terapie. Integrace těchto technik do psychoterapie může celkově zesílit a zefektivnit průběh léčení, dlouhodobě zlepšovat psychické zdraví jedinců a přinést nové perspektivy v léčbě psychických poruch.

Práce poskytuje přehled historických a současných teorií vědomí, zahrnující filozofické, neurobiologické a psychologické přístupy. Bylo zdůrazněno, že vědomí je komplexní a mnohvrstevnatý fenomén, který zatím nelze snadno definovat či jednoznačně uchopit. Též bylo předloženo, jak neurovědecké studie poskytují poznatky o utváření vědomí různými částmi mozku a jak je možné vědomí měnit pomocí technik jako meditace nebo užívání psychedelik. Byly prozkoumány různé kulturní praktiky, jako šamanské rituály, které využívají změněné stavy vědomí pro léčení a duchovní růst.

Závěrem si dovoluji říci, že techniky změn vědomí mají značný potenciál pro současnou psychoterapii. Změněné stavy vědomí by mohli hrát klíčovou roli v budoucím vývoji psychoterapie a léčby psychických poruch. Interdisciplinární přístup je ovšem nezbytný pro komplexní porozumění tomuto fenoménu a jeho plnému využití v praxi. Budoucí výzkum by měl pokračovat ve zkoumání neurobiologických korelátů změněných stavů vědomí a jejich aplikace v klinické praxi. Dále považuji za důležité se zaměřit na srovnávací studie mezi

různými kulturami, které mohou odhalit univerzální a specifické aspekty těchto stavů. Výzkum by též mohl zkoumat dlouhodobé účinky změněných stavů vědomí na psychické zdraví a sociální integraci, stejně jako jejich potenciál pro kreativitu a inovaci.



## 8. Summary

This bachelor's thesis focused on examining altered states of consciousness from an interdisciplinary perspective, encompassing psychology, culture, and neuroscience. Given the complexity and vastness of the topic, I opted for a theoretical review rather than a student-led research project. The main goal was to analyze the techniques and methods of achieving altered states of consciousness in selected societies and cultures, and to assess their benefits for contemporary psychotherapy. The introduction outlined questions that I attempted to answer throughout the thesis.

Regarding the question, "What could be the contribution of consciousness-altering techniques from selected nations and cultures to contemporary psychotherapy?" I would like to provide the following answer based on theoretical analysis and review. Consciousness-altering techniques used in various cultures can significantly contribute to contemporary psychotherapy by offering new therapeutic possibilities, such as psychedelic therapy, which has been shown to effectively reduce symptoms of depression and PTSD. Meditation and holotropic breathing support deep self-awareness, inner peace, and harmony, which are valuable for personal growth and therapeutic practice. Shamanic rituals and the use of entheogens can also provide profound spiritual experiences and emotional changes leading to healing. Altered states of consciousness generally can also stimulate creativity and innovative thinking, which is a useful asset during therapy. Integrating these techniques into psychotherapy can enhance and make the healing process more effective, improve individuals' mental health in the long term, and bring new perspectives in the treatment of mental disorders.

The thesis provides an overview of historical and contemporary theories of consciousness, including philosophical, neurobiological, and psychological approaches. It emphasized that consciousness is a complex and multifaceted phenomenon that cannot yet be easily defined or comprehensively understood. It also presented how neuroscientific studies provide insights into how various parts of the brain create consciousness and how consciousness can be altered through techniques such as meditation or the use of psychedelics. Various cultural practices, such as shamanic rituals that utilize altered states of consciousness for healing and spiritual growth, were examined.

In conclusion, I would like to state that consciousness-altering techniques have considerable potential for contemporary psychotherapy. Altered states of consciousness could play a key role in the future development of psychotherapy and the treatment of mental disorders. However, an

interdisciplinary approach is essential for a comprehensive understanding of this phenomenon and its full utilization in practice. Future research should continue to explore the neurobiological correlates of altered states of consciousness and their application in clinical practice. Additionally, I consider it important to focus on comparative studies between different cultures, which can reveal universal and specific aspects of these states. Research could also investigate the long-term effects of altered states of consciousness on mental health and social integration, as well as their potential for creativity and innovation.

## Seznam literatury

- Baars, B. J. (1997). *In the Theater of Consciousness: The Workspace of the Mind*. Oxford University Press. ISBN 978-0-195-10265-9.
- Boaz, D. (2020). *The Oxford Handbook of Mystical Theology*. Oxford University Press. ISBN 978-0199911912.
- Carhart-Harris, R. L., & Nutt, D. J. (2017). *Psychedelic Healing: The Promise of Entheogens for Psychotherapy and Spiritual Development*. Oxford University Press. ISBN 978-0-19-879608-8.
- Carhart-Harris, R. L., et al. (2018). *Psychedelics and the Default Mode Network: Insights from Neuroimaging Research*. Springer. ISBN 978-3-319-57643-1.
- Cink, V. (2022). *Psychedelika a psychonautika*. Dybbuk. ISBN 978-80-7690-000-4.
- Cohen, K. S. (2021). *The Way of Qigong: The Art and Science of Chinese Energy Healing* (Revised ed.). Ballantine Books. ISBN 978-0-345-37097-7.
- Cosmides, L., & Tooby, J. (1997). *Evolutionary Psychology: A Primer*. Retrieved from <http://www.cep.ucsb.edu/primer.html>
- Cottingham, J. (1992). *The Cambridge Companion to Descartes*. Cambridge University Press. ISBN 978-0521366960.
- Crick, F., & Koch, C. (1990). Towards a neurobiological theory of consciousness. *Seminars in the Neurosciences*, 2, 263-275.
- Della Rocca, M. (2008). *Spinoza*. Routledge. ISBN 978-0415283304.
- Dennett, D. C. (1991). *Consciousness Explained*. Back Bay Books. Retrieved from <https://freethoughts.dorshon.com/wp-content/uploads/Consciousness-Explained.pdf>.
- Descartes, R. (2010). *Meditace o prvni filozofii*. Oikoymenh. ISBN 978-80-7298-427-5.
- Desikachar, T. K. V., & Crandall, R. (2016). *Yoga as therapy: Integrating the ancient practice of yoga with modern medicine*. In R. Mehta & S. Singh (Eds.), *Contemporary Approaches to Yoga Therapy*. Routledge. ISBN 978-1-138-93346-9.
- Doblin, R. (2020). *Psychedelic-Assisted Psychotherapy: A Paradigm Shift in Mental Health Treatment*. MAPS. ISBN 978-0-14-313661-8.
- Eliade, M. (1997). *Šamanismus a nejstarší techniky extáze*. Argo. ISBN 80-7203-153-8.
- Freud, S. (1915). The unconscious. In *Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud*. ISBN 978-0701200671.
- Freud, S. (2021). *Výklad smí*. Přeložil Ota Friedmann. Naše vojsko. ISBN 978-80-206-1961-7.
- Gazzaniga, M. S. (2005). *The Ethical Brain*. Dana Press. ISBN 978-1932594010.

- Gilmore, L. (2010). *Theater in a Crowded Fire: Ritual and Spirituality at Burning Man*. University of California Press. ISBN 978-0-520-26020-6.
- Grof, S. (1999b). *Holotropní vědomí*. Perla. ISBN 80-902156-2-9.
- Grof, S., & Grof, C. (2010). *Holotropic Breathwork: A New Approach to Self-Exploration and Therapy*. State University of New York Press. ISBN 978-0-7914-7873-3.
- Grof, S. (1999a). *Za hranice mozku: narození, smrt, transcendence*. V českém jazyce vyd. 2. Perla. ISBN 80-902156-3-7.
- Grof, S. (2022). *Dobrodružství sebeobjevování*. Vydání třetí, v Portále první. Přeložil Lenka Volavková. Portál. ISBN 978-80-262-1859-3.
- Harner, M. (2010). *Cesta šamana*. DharmaGaia. ISBN 978-80-86685-81-6.
- Harvey, G. (2014). *Ritual and religious experience: Shamanic and indigenous approaches*. In P. J. Stewart & A. Strathern (Eds.), *Ritual: Key Concepts in Religion*. Bloomsbury Academic. ISBN 978-1-4725-2195-7.
- Chalmers, D. J. (1996). *The Conscious Mind: In Search of a Fundamental Theory*. Oxford University Press. ISBN 978-0195117894.
- Jacobi, J. S. (2013). *Psychologie C.G. Junga* (2nd ed., L. Menšíková, J. Kocourek, & Z. Jančařík, Trans.). Portál. ISBN 978-80-262-0353-7.
- James, W. (1950). *The Principles of Psychology*. Dover Publications. ISBN 978-0486203812.
- James, W. (2009). *The Varieties of Religious Experience*. Retrieved from [https://csrs.nd.edu/assets/59930/williams\\_1902.pdf](https://csrs.nd.edu/assets/59930/williams_1902.pdf).
- Johnson, M. W., et al. (2019). *The abuse potential of medical psilocybin according to the 8 factors of the Controlled Substances Act*. Neuropharmacology. ISBN 978-0-323-35840-1.
- Jung, C. G. (1997). *Základní otázky analytické psychologie a psychoterapie v praxi* (2nd ed., H. Barz, Ed., A. Bernášková, Trans.). Nakladatelství Tomáše Janečka. ISBN 80-85880-14-8.
- Kabat-Zinn, J. (2018). *Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression: A New Approach to Preventing Relapse*. Guilford Press. ISBN 978-1-4625-3530-1.
- Kolb, B., & Whishaw, I. Q. (2015). *An Introduction to Brain and Behavior*. Worth Publishers. ISBN 978-1464106019.
- Koukolík, F. (2002). *Lidský mozek: funkční systémy, normy a poruchy* (2nd ed.). Portál. ISBN 8071786322.
- Koukolík, F. (2003). *Já: o vztahu mozku, vědomí a sebeuvědomování*. Karolinum. ISBN 80-246-0736-0.
- Kulišťák, P. (2011). *Neuropsychologie* (2nd ed.). Portál. ISBN 978-80-7367-891-3.

- Loux, J. (2020). *The Future of Mind: How AI, VR, and Other Technologies are Changing Our Minds and Our Selves*. Chronicle Books. ISBN 978-1-4521-8208-9.
- Ludwig, A., M. in Tart, Ch. (1969): *Altered States of Consciousness*. John Wiley & Sons.  
Retrieved from <http://www.adolphus.nl/xcrpts/xcludwig.html>.
- Metzner, R. (1998). *The Unfolding Self: Varieties of Transformative Experience*. Origin Press. ISBN 978-1579830007.
- Moody, R. A. (1975). *Life After Life*. Bantam Books. ISBN 978-0553272586.
- Nagel, T. (1974). What is it like to be a bat?. *The Philosophical Review*, 83(4), 435-450.  
Retrieved from: doi:10.2307/2183914.
- Ornstein, R. (1986). *The Psychology of Consciousness*. Penguin Books. ISBN 0-14-022621-4.
- Országh, J. (2012). *Hippokratovský spis O svaté nemoci. Překlad, komentář a úvodní studie*. Diplomová práce, Univerzita Karlova v Praze, Filozofická fakulta, Ústav řeckých a latinských studií.
- Plháková, A. (2023). *Dějiny psychologie* (2nd ed.). Grada. ISBN 978-80-271-2528-9.
- Pollan, M. (2018). *How to Change Your Mind: What the New Science of Psychedelics Teaches Us About Consciousness, Dying, Addiction, Depression, and Transcendence*. Penguin Press. ISBN 978-1594204227.
- Principe, L. M. (2013). *The Secrets of Alchemy*. University of Chicago Press. ISBN 978-0226103792.
- Rätsch, C. (2018). *The Encyclopedia of Psychoactive Plants: Ethnopharmacology and Its Applications* (3rd ed.). Park Street Press. ISBN 978-1-62055-832-1.
- Revonsuo, A. (2010). *Consciousness: The Science of Subjectivity*. Psychology Press. ISBN 978-1-84169-726-0.
- Searle, J. R. (2002). *Consciousness and Language*. Cambridge University Press. ISBN 978-0521597443.
- Sheldrake, R. (1995). *The Presence of the Past: Morphic Resonance and the Habits of Nature*. Park Street Press. ISBN 9780892815371.
- Skinner, B. F. (1971). *Beyond Freedom and Dignity*. Knopf. ISBN 978-0394424264.
- Smith, J. (2019). *Psychedelic Social Movements: From Stigma to Acceptance*. Routledge. ISBN 978-1-138-05694-5.
- Sorell, T. (1987). *Descartes: A Beginner's Guide*. Hodder & Stoughton. ISBN 978-0340399292.
- Sperry, R. W. (1968). *Hemisphere disconnection and unity in conscious awareness*. *American Psychologist*, 23(10), 723-733. Retrieved from: doi:10.1037/h0026839.

- Tart, C. T. (1975). *States of Consciousness*. E.P. Dutton. ISBN 978-0520031696.
- Vaitl, D., et al. (2005). *Psychobiology of altered states of consciousness*. *Psychological Bulletin*, 131(1), 98–127. Retrieved from <https://citeseerx.ist.psu.edu/document?repid=rep1&type=pdf&doi=09d895b85d772fb505144969310255c0cbdc74a7>
- White, D. G. (2012). *Tantra in Practice*. Princeton University Press. ISBN 978-0-691-15785-2.
- Williams, J. M. G., & Kabat-Zinn, J. (2013). *Mindfulness: Diverse Perspectives on its Meaning, Origins and Applications*. Routledge. ISBN 978-1-138-77934-0.
- Williams, M. (2021). *Mindfulness and Yoga in Schools and Corporations: Health Benefits and Social Impacts*. Oxford University Press. ISBN 978-0-19-884553-4.
- Williams, M., et al. (2021). *Mindfulness: A Practical Guide to Finding Peace in a Frantic World*. Hachette UK. ISBN 978-0-349-40472-8.
- Winkelman, M. (2010). *Shamanism: A Biopsychosocial Paradigm of Consciousness and Healing*. ABC-CLIO. ISBN 978-0-313-38155-0.
- Winkelman, M. (2019). *Shamanism: A Biopsychosocial Paradigm of Consciousness and Healing*. ABC-CLIO. ISBN 978-1-4408-6437-6.
- Young, G. B., & Pigott, S. E. (1999). *Neurobiological basis of consciousness*. *Archives of Neurology*. Retrieved from <https://doi.org/10.1001>.

## **Bibliografické údaje**

**Jméno a příjmení autorky:** Eliška Zichová

**Studijní obor:** Psychologie

**Název práce:** Psychologie, kultura a změněné stavy vědomí

**Vedoucí práce:** doc. PhDr. Martin Soukup, Ph.D.

**Rok dokončení práce:** 2024

**Počet znaků hlavního textu práce (včetně literatury, bez příloh):** 110 500

**Celkový počet znaků:** 110 500

**Počet stran (bez příloh):** 54

**Celkový počet stran příloh:** 0

**Počet titulů české literatury a pramenů:** 15

**Počet titulů zahraniční literatury a pramenů:** 42

**Počet internetových odkazů:** 6

**Názvy souborů:**

**Text práce ve formátu PDF:** BP-Zichova

**Text práce ve formátu DOC nebo DOCX:** BP\_Zichova

**Další soubory:** žádné