

Pražská vysoká škola psychosociálních studií

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

2015

Petr Háva

Pražská vysoká škola psychosociálních studií

Studijní obor: Psychologie



Vrcholné zážitky

Petr Háva

vedoucí práce: Mgr. Jakub Zlámaný, Ph.D.

Praha 2015

Prague College of Psychosocial Studies

Study program: Psychology



Peak Experiences

Petr Háva

The Bachelor Thesis Supervisor: Mgr. Jakub Zlámaný, PhD.

Praha 2015

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracoval samostatně a použil jsem pouze literaturu uvedenou v seznamu literatury.

V Praze, dne 25.7. 2015

.....

Poděkování

Rád bych poděkoval Mgr. Jakubu Zlámanému, Ph.D.
za cenné rady, věcné připomínky a vstřícnost při konzultacích k
mé bakalářské práci.

Anotace:

V teoretické části práce se autor věnuje různým pohledům na vrcholné zážitky a porovnává přístupy západní vědy a východních duchovních nauk. Zkoumá stavy a látky, které vedou k změně stavů vědomí a jaký dopad mají na lidské vnímání. Empirická část práce se především pomocí rozhovorů snaží poukázat na transformativní potenciál těchto zážitků a hledá souvislosti mezi jednotlivými zážitky.

Klíčová slova:

vrcholný zážitek, vědomí, sebeaktualizace, bytí

Abstract:

In the theoretical part, the author presents different perspectives on peak experiences and compares approaches of western science and eastern spiritual teachings. He investigates states and substances that lead to altered states of consciousness and what is their impact on human perception. The research, mainly through interviews, is trying to point out the transformative potential of peak experiences and is looking for a connection between those experiences.

Key words:

peak experience, consciousness, self-actualization, being

OBSAH

OBSAH.....	7
ÚVOD.....	9
Vymezení pojmů.....	12
1 TEORETICKÁ ČÁST.....	13
1.1 Psychologie a náboženství.....	13
1.2 Vrcholné zážitky z pohledu humanistické psychologie.....	14
1.3 Transpersonální psychologie a změněné stavy vědomí.....	18
1.4 Vědomí.....	21
1.4.1 Techniky měnící vědomí.....	25
1.4.2 Látky měnící vědomí.....	28
1.5 Věda a mystika.....	30
2 EMPIRICKÁ ČÁST.....	35
2.1 Cíl výzkumu.....	35
2.2 Výzkumný soubor.....	36
2.3 Metoda sběru dat.....	36
2.4 Etické zásady výzkumu.....	37
2.5 Metoda analýzy dat.....	38
2.6 Analýza dat.....	38
2.6.1 Příběh Jiřího.....	39
2.6.2 Příběh Sofie.....	41
2.6.3 Příběh Katky.....	42
2.6.4 Příběh Davida.....	44
2.6.5 Společné rysy.....	46
2.6.6 Dopady a vnímání vrcholných zážitků.....	47
2.6.7 Společné symboly.....	49

DISKUZE.....	53
ZÁVĚR.....	54
LITERATURA.....	55

ÚVOD

V této práci bych se rád zaměřil na zkoumání vrcholných zážitků a jejich významu nejen z psychologického, ale i ze spirituálního a filosofického hlediska. Tyto zážitky, které jsou často charakterizované jako velmi intenzivní, blažené a významné, bývají doprovázeny stavy rozšířeného vědomí, absencí vnímání času či splynutí s celým vesmírem. S velmi podobnými zkušenostmi se setkávali lidé v rozmanitých kulturách napříč dějinami na celém světě. Ať už podobné zážitky nazýváme mystické, spirituální nebo duchovní, nelze popřít jejich transformativní charakter a vliv, který mají na naše vnímání jak vnějšího, tak vnitřního světa.

Cílem této práce je nejenom propojit pohled západní vědy, v čele s humanistickou a transpersonální psychologií, ale i východních náboženství a filosofických systémů, které už po staletí zkoumají stavy známé jako *samádhi* a *satori*, poznání ve smyslu probuzení a osvícení. Dalším aspektem této práce je snaha nahlédnout do hlubokých vod vědomí a pochopit jaký vliv mají jeho změněné stavy na lidskou mysl, potažmo celé naše bytí. V teoretické části bych také rád zmínil rozdílné praktiky a psychedelické látky, které vyvolávají a navozují zkušenosti a stavy, které se vymykají našemu běžnému vnímání reality.

Ke studiu tématu vrcholných zážitků mne motivovaly jak vlastní zkušenosti, tak hlubší zájem o danou problematiku vyvolaný osobní duchovní orientací. Rád bych demonstroval, jak s pomocí české a zahraniční literatury, tak i skrze empirické

zkoumání vrcholných zážitků, jejich pozitivní, transformativní, ale i terapeutický potenciál. Domnívám se, že pro holistické pochopení skutečnosti je pro člověka důležité zkoumat realitu nejenom objektivně, racionálně a v souladu s vědeckými kritérii ve snaze pochopit vnější svět hmoty, ale také subjektivně s pomocí introspekce objevovat vnitřní svět naší psýché, který podle mnoha pramenů je mikrokosmem či odrazem vesmíru.

*„V dějinách lidstva závisí všechno - stejně jako v historii
jedince - na vývoji vědomí.“*

Carl Gustav Jung

Vymezení pojmů:

B-motivace: neusilující a rozvíjející se typ motivace, jež se objevuje v situaci, kdy byly uspokojeny všechny nedostatkové potřeby (Maslow, 2012).

Psychedelický: halucinogenní, zintenzivňující vjemy a počitky, týkající se stavů vyvolaných halucinogeny, doprovázené zrychleným myšlením, bohatou představivostí, přemírou fantazie, extází (Hartl, 2000).

Transpersonální zážitky: zážitky, při nichž vnímání totožnosti či identity vlastního já přesahuje oblast individuální či osobní, aby zahrnulo širší aspekty lidstva, života, psýchy a kosmu (Walsh, 1993).

Vrcholná zkušenost: charakteristická svou intenzitou, přesahem každodennosti, prožíváním světa jako jednoty, změnou vědomí místa a času a zkušeností vyšší hodnoty zprostředkované něčím, co je mimo člověka samotného, co jej přesahuje. Tento zážitek je krátký ale má pro jedince velký význam. Dotyčný se po takové zkušenosti cítí více odpovědným za svůj život, aktivním, sebeurčenějším, je více spontánnější, svobodnější a upřímnější (Maslow, 1968)

1 TEORETICKÁ ČÁST

1.1 Psychologie a náboženství

„Lidé cestují, aby obdivovali mohutnost hor, vysoké mořské vlny, dlouhé řeky, široký prostor oceánu, kruhový pohyb hvězd - ale přitom bez zájmu míjejí sami sebe.“

Sv. Augustin

Na začátku to bylo právě náboženství, které se snažilo ze svého pohledu vysvětlit některé duševní zákonitosti a i skrze své vidění světa posuzovalo psychopatologické projevy. Naproti tomu psychologie, jako nauka - z řeckého *logos*, o duši - z řeckého *psýché*, se prakticky od svého vzniku zajímala o náboženství. Cílem vědního oboru psychologie náboženství, za jehož zakladatele je považován G.S. Hall, je popsat, analyzovat a vysvětlit náboženské jevy jako objekty a obsahy lidského prožívání a chování (Benda, 2007). Mystické zážitky ve svých počátcích zkoumali Pierre Janet, Henri Delacroix a také William James se svým, dnes již známým dílem „The varieties of religious experience“. Na počátku 20. století to byl i Sigmund Freud a také Carl Gustav Jung, kteří významně ovlivnili psychologický pohled na náboženství. Bylo to ovšem až počátkem 60. let, kdy byl znovu objeven, jak zmiňuje Křivohlavý: *“závažný vztah psychologie náboženství k problematice duševního zdraví a později i zdraví fyzického”* (cit. dle Benda, 2007, s. 6).

„Ukázalo se, že opomíjení duchovního rozměru života vede u mnohých lidí k frustraci, do té doby ne vždy dostatečně

uvědomované potřeby sebepřesažení neboli transcendence. Održeni od duchovních tradic znamenalo vytvoření jakéhosi „existenciálního vakua“, jež se stalo zdrojem pocitů „vykořeněnosti“ a beznaděje” (Benda, 2007, s. 6).

Tyto skutečnosti vedly postupně k vytvoření dvou nových směrů - humanistické a transpersonální psychologie. Jak uvádí Benda, „v humanistické psychologii byla rehabilitována introspekce jako metoda vypovídající o lidském prožívání. Do psychologie a psychoterapie se znovu vrátila filozofická otázka po smyslu a na scéně se současně také znovu objevil pojem „náboženská zkušenost“. Transpersonální psychologie v sobě integrovala poznatky z psychedelického výzkumu, poznatky nejmodernější fyziky a poznatky různých esoterních nauk” (Benda, 2007, s. 6).

1.2 Vrcholné zážitky z pohledu humanistická psychologie

Humanistická psychologie jako třetí proud psychologického myšlení, zdůrazňuje především koncept seberealizace či sebeaktualizace. Jeden z její hlavních představitelů Abraham Harold Maslow, popisuje sebeaktualizaci jako „sebeaktualizaci můžeme definovat jako příhodu nebo náhlé vzplanutí, v němž se schopnosti člověka spojí obzvláště účinným a příjemným způsobem. Je to okamžik, v němž je člověk celistvější a méně rozštěpený, je otevřenější vůči zážitkům, expresivnější a bezprostřednější, plně funkční, kreativnější, vtipnější, méně závislý na svých nižších potřebách, překračuje

hranice vlastního ega a tak dále. V těchto chvílích je více sám sebou, lépe realizuje své možnosti, je blíže k podstatě bytí, je lidštější” (Maslow, 2014). Studium, které zaměřoval převážně na to, co vede k mentálnímu zdraví, a že lidé, kteří vyhovovali jeho definici seberealizace, nejenom že patřili k jednomu procentu nejzdravějších lidí z populace, ale i se lépe přizpůsobovali novým životním podmínkám a efektivněji využívali svého talentu a schopností. Maslow studoval jedince, kteří realizovali svůj potenciál neobyčejným způsobem, jako Albert Einstein, Thomas Jefferson či Baruch Spinoza.

Se sebeaktualizací úzce souvisí zkoumání vrcholných zážitků a i tzv. B-kognice, což je termín, který Maslow používal pro poznávání v souvislosti s vrcholným zážitkem. Poznávání bytí ve vrcholných zážitcích Maslow demonstroval souhrnem osmdesáti osobních rozhovorů od 190 vysokoškolských studentů na velmi specifické zadání: *„Chtěl bych, abyste se zamysleli nad nejúžasnějším zážitkem nebo zážitky svého života. Vzpomeňte si na nejšťastnější chvíle, na okamžiky vytržení a extáze - možná jste je prožívali v souvislosti s láskou, při poslechu hudby, možná vás náhle “zasáhla” kniha nebo obraz, mohl to být také úžasný tvůrčí okamžik. Nejprve tedy uveďte tyto okamžiky. Potom se pokuste popsat, jak jste se v těchto chvílích cítili, co bylo na vašich pocitech jiné než obvykle, v jakém ohledu jste v té chvíli byli jiným člověkem”* (Maslow, 2014, s. 127). Následná analýza odpovědí a osobních popisů vrcholných zážitků vedla k mnoha překvapivým zjištěním. Jak uvádí Maslow od sebeaktualizujících se lidí, se toho můžeme tolik naučit, až to vypadá, jako by byli jiným lidským druhem. Člověk vnímá svůj zážitek holisticky a všechno je vnímáno jako součást bytí (Maslow, 2014).

Každý vrcholný zážitek je jedinečný a z různých výpovědí je evidentní, že ovlivňuje a většinou i natrvalo mění tím, kým jsme, jak vnímáme náš svět, naše vztahy a ve skrze i celé naše bytí. Se schopností účinněji vnímat realitu, Maslow dodává, že *„ruku v ruce s touto nezprostředkovanou a nefiltrovanou přímostí kontaktu s realitou jde i posílená schopnost znovu a znovu, s čerstvou prostoduchostí oceňovat základní dobrodiní života, a činit tak s úžasem, potěšením, údivem, a snad i vytržením, i když se stejné zážitky mohou druhým lidem zdát fádni. Pro takového člověka tedy může být kterýkoli západ slunce stejně nádherný jako ten první, kterákoli květina, byť by jich už viděl miliony, může být rozkošná, až srdce usedá... Pro takové lidi může být vzrušující, napínavá a úchvatná dokonce i běžná každodenní práce a obyčejné starosti denního života”* (Maslow, 2014, s. 36). Vrcholné zážitky jsou ve svém projevu vždy pozitivně laděné a mezi jejich důsledky patří změna k lepšímu názoru daného člověka na ostatní lidi, změna názoru na svět, probuzení větší tvůrčí schopnosti a originality a v neposlední řadě mají určité terapeutické účinky, které odstraňují symptomy (Maslow, 2014).

Tyto fakta mají důležitý dopad nejenom na psychoterapii, ale i na celkový pohled v aplikování léčebných postupů na člověka. Čím blíže jsme k našemu niternému já a čím více žijeme z našeho vlastního pramene, tím výrazněji se smazává hranice mezi naší individualitou a okolním světem. Můžeme potom říci, že to nejsme my, kdo pomáhá či léčí, ale je to samotné bytí, které podporuje a navrácí do přirozené rovnováhy sebe sama. Ilustrují to slova, dalšího velikána a zakladatele humanistické psychologie Carla Rogerse, který

zmiňuje svou zkušenost slovy: „jsem-li jako skupinový facilitátor či terapeut v nejlepší formě, setkávám se s novou charakteristikou. Zjišťuji, že když jsem nejbližší svému niternému, intuitivnímu já, když jsem jakoby ve spojení s oním nepoznaným ve svém nitru, když jsem tak trochu ve změněném stavu vědomí, pak se zdá, že všechno co dělám, je naplněné léčivou silou. V takových okamžicích pouhá má přítomnost přináší druhému úlevu a pomoc. Nemohu si pomoci, ale dokážu-li se uvolnit a být co nejbližší transcendentnímu jádru svého já, jedním s druhým zřejmě jakýmsi zvláštním a impulzivním způsobem, který nedokážu rozumně odůvodnit a jenž nemá s mými myšlenkovými procesy naprosto nic společného. Tento zvláštní způsob chování se však nakonec ukazuje jako správný. Je to podivné, ale zdá se, jako by má vnitřní duše dospěla až k vnitřní duši toho druhého a dotkla se jí. Sám náš vztah transcenduje a stane se součástí čehosi většího, jehož součástí je intenzivní růst, léčba a energie” (Rogers, 2014, s. 133).

V přístupech zaměřených na člověka, v terapeutických i komunitních setkáních můžeme tedy cítit důležitost mystické a spirituální dimenze, která je velmi důležitou součástí ozdravného procesu. Transformace probíhající uvnitř nás samých, která sjednocuje, naplňuje a dává schopnost účinněji vnímat realitu, je důležitou silou hodnou pozornosti v našem životě. Nakonec to vyjádřila i jedna z účastnic Rogersova semináře: „byl to pro mne úžasný duchovní zážitek. V komunitě jsem pocítovala duchovní jednotu. Dýchali jsme jako jeden, cítili jsme společně, a dokonce jsme hovořili jeden druhému z duše. Cítila jsem moc životní síly, která nás naplňovala - ať už je to cokoli. Její přítomnost jsem prožívala bez obvyklých bariér mezi sebou a druhými - připomínalo mi to zážitek meditace, při

níž jsem se cítila být středem vědomí. Avšak přes tento kromobyčejný pocit jednoty nebyla svébytnost každého přítomného člověka nikdy zřejmější” (Rogers, 2014, s. 133).

1.3 Transpersonální psychologie a změněné stavy vědomí

V roce 1967 se v Kalifornii několikrát sešla malá skupina, složená z Maslowa, Sutiche, Grofa a dalších, s cílem vytvořit „novou” psychologii (Plháková, 2006, s. 244). Jejím posláním bylo zahrnout do psychologie oblasti, jakými jsou mystické stavy, duchovní praxe, psychedelické zážitky, kosmické vědomí a celou šíři lidských zážitků včetně zvláštních stavů vědomí. Transpersonální psychologie uznává spiritualitu jako důležitou součást lidské existence a její snahou je sjednotit poznatky objektivní vědy s mystickou tradicí a východní filosofií.

Rád bych zde zmínil jednoho z předchůdců transpersonální psychologie, Williama Jamese, který se také zabýval mystickými stavy vědomí. Experimentoval s inhalací rajského plynu a svůj zážitek popisuje těmito slovy: *„došlo k jakémusi vhledu, jemuž nemohu než připsat jistý metafyzický význam. Základním principem je nepochybně smíření. Jako by všechny protiklady světa, jejichž neslučitelnost a rozporuplnost je zdrojem všech našich potíží a trápení, splynuly v jednotu. Je to podobné, jako když rozličné druhy patří k jednomu a témuž rodu, ale jeden z druhů, ten ušlechtilejší a lepší, je sám o sobě oním rodem, a proto do sebe pohlcuje své protiklady” (cit. dle Maslowa, 2014, s. 23).*

Mezi další významné předchůdce transpersonální psychologie patřil Carl Gustav Jung, který podle Stanislava Grofa byl prvním moderním psychologem, který překročil hranice newtonovsko-karteziánského paradigmatu. Především Jungův princip synchronicity, což je termín označující smysluplný výskyt událostí oddělených v prostoru a čase (Plháková, 2006). Pojem kolektivního nevědomí, vytvořený Jungem, ukazuje na přesah našeho osobního nevědomí. V Tavistockých přednáškách na otázku, jak chápe mystiku, odpovídá: „*měl byste samozřejmě definovat, co myslíte pod pojmem mystika. Předpokládejme, že myslíte lidi, kteří mají mystické zkušenosti. Mystici jsou lidé, kteří mají zvláště jasné zážitky procesů kolektivního nevědomí. Mystická zkušenost je zážitek archetypů*” (Jung, 1993, s. 108). Archetypy chápal jako praobrazy či pravzory, dominanty kolektivního nevědomí, jako prvotní strukturální elementy lidské psyché.

Jeden z hlavních zakladatelů transpersonální psychologie je Stanislav Grof, který po prožití vrcholné fáze v experimentu s LSD se zaměřil ve své klinické a výzkumné činnosti na zkoumání léčebného a transformačního potenciálu změněných stavů vědomí. Ve svém prožitku se dotýká samotného kosmického vědomí (Grof, 2006). Vyvinul techniku známou jako holotropní dýchání, což je metoda léčby a sebezkoumání, kterou vyvinul v Esalenském institutu v Kalifornii a která doslova znamená „směřující k celistvosti”. Grof se věnuje hlavně transpersonálním zážitkům na LSD sezeních. Společného jmenovatele těchto zážitků označuje jako pocit, že vědomí expandovalo přes obvyklé hranice ega a omezení času a prostoru. Jeden z nejvýznamějších zážitků, který označuje jako

vědomí univerzální mysli, řadí mezi nejhlubší a nejúplnější, jaké se během LSD sezení objevují. Pokud se člověk ztotožní s vědomím Univerzální mysli, prožívá zkušenost, při níž obsáhne veškerou existenci a stane tváří v tvář nejvyššímu principu, jenž reprezentuje veškeré Bytí (Walsh, 1993). Grof to popisuje těmito slovy: *„iluze hmoty, prostoru a času i nekonečný počet ostatních subjektivních skutečností jsou zcela transcendovány a nakonec zredukovány na tento jediný modus vědomí, který je jejich společným zdrojem a jmenovatelem. Tato zkušenost je nezměrná, neohraničená, neproniknutelná a nepopsatelná, je to existence sama”* (cit. dle Walshe, 1993, s. 162).

Dalším významý představitel transpersonální psychologie je Ken Wilber, jehož snahou je především propojení východního a západního myšlení. Zkoumá různé druhy vědomí a věnuje se problematice vztahu mezi myslí a mozkem. Jádrem jeho modelu, nazvaného „spektrum vědomí”, je myšlenka, že lidská osobnost je mnoha úroňovým projevem jediného Vědomí (Walsh, 1993). Pojmem „Mysl”, nazývá naše nejniternější vědomí, které je totožné s absolutní realitou vesmíru. Wilber ji popisuje jako: *„je vším co existuje, bezprostorová, tedy nekonečná, bezčasá, a tudíž věčná, kromě ní neexistuje nic”* (cit. dle Walshe, 1993, s. 49). Bdělé vědomí přitom, podle Wilbera, odpovídá pravému mystickému stavu, kde všechny hranice byly smazány a individuality se rozpouští do univerzální jednoty (Plháková, 2006). Ve svých knihách, které svým jazykem přesahují do filosofie a spirituality, Wilber hovoří o vědomém pozorování, které naopak nemá snahu dostat člověka do změněného stavu vědomí, ale poukázat na realitu přítomného stavu vědomí, které je nám dostupné v každém

okamžiku a umožňuje nám se stát nezúčastněným pozorovatel nejenom vnějšího světa, ale i našich emocí a myšlenek. Účelem je zbavení se identifikace s naší myslí a naším tělem a znovuoobjevení našeho nejnaternějšího, skutečného Já.

I přes zjevný přínos pro další oblasti lidského života je transpersonální psychologie stále okrajovým směrem a z čistě vědeckého hlediska není dostatečně podložena empirickými důkazy. *„Jedním z důvodů může být nechuť politického i vědeckého „establishmentu“ k výzkumu změněných stavů vědomí. Těžkou ránu zasadila transpersonální psychologii Americká psychologická asociace, která ji přestala uznávat jako tzv. „evidence based“ odvětví psychologie. V USA tak na transpersonální výzkum nelze získat žádné granty a kromě jejich stoupců ji nikdo nebere vážně”* (Plháková, 2006, s. 255). Transpersonální psychologie ovšem přispěla k obnovení zájmu o studium vědomí a svým duchovním zaměřením a subjektivním zkoumáním vědomí je alternativou k nynějšímu hlavnímu proudu západní společnosti.

1. 4 Vědomí

„Člověk tvoří součást celku zvaného vesmír; část omezenou v čase a prostoru. Sám sebe i svoje myšlenky a pocity vidí jako cosi, co je od všeho ostatního oddělené, jde o optický klam jeho vědomí. Tento sebeklam funguje jako jakési vězení, jež nás omezuje na naše osobní touhy a přichylnost jen k několika lidem, co jsou nám nejbližší. Naším úkolem je osvobodit se z

vězení rozšířením okruhu našeho soucitu, aby zahrnoval všechny živé tvory i celou přírodu v její kráse.”

Albert Einstein

Podstata vědomí a jeho zkoumání patří mezi jednu z nejobtížnějších otázek moderní doby a nemůžeme říci, že by existovala jediná platná definice toho, co vědomí vlastně je. Většina západních psychologů považuje vědomí za produkt osobní mysli a mozku. Na druhé straně, podle východních tradic není vědomí osobní, ale univerzální a přesahuje prostor, čas, vlastnosti a kategorie všeho druhu (Walsh, 1993). Daniel Goleman v článku „Psychologie, realita a vědomí” zdůrazňuje, že *„západní psychologie je pouze jednou z mnoha psychologických věd, z nichž některé jsou staré celá tisíciletí. Každá psychologie a v podstatě každá kultura - si buduje svůj vlastní světový názor a specifickou formou třídí jednotlivé zkušenosti”* (cit. dle Walshe, 1993, s. 40).

Ve své knize „Bytí a vědomí”, pojednává Horst Seidl o přirozeném vědomí reality. Nejprve rozlišuje subjektové a objektové vědomí a jak Descartův dualismus, který objekt a subjekt (jako *res extensa* a *res cogitans*) staví nesprávně do nesmiřitelného protikladu, neboť se ukazuje, že je obojí jsoucnem, což je ontologickým předpokladem pro vybudování vztahu poznání mezi nimi. (Seidl, 2001) V důsledku toho pojednává o přirozeném vědomí reality: *„toto vědomí se objevuje ještě před rozlišením subjektu a objektu, vztahuje se totiž na všechna jsoucná či na veškerou realitu, v důsledku toho čehož se dá nejlépe označit jako přirozené vědomí reality, v*

němž žijeme a jsme” (Seild, 2001, s. 32).

Při snaze zkoumat vědomí a dosáhnout nějakých konkrétních výsledků, velmi záleží na nástrojích, které jsou k tomu použity. Mnozí argumentují, že je nemožné pochopit vědomí skrz racionální mysl. Například významný italský filosof a teolog Giovanni di Fidanza, známý také jako Sv. Bonaventura k tomuto problému zmiňuje: *„Člověk se mylí, protože se pohybuje v chybných souvztažných kategoriích, dopouští se chyby, již se v současném žargonu říká category error. Lze to přirovnat k pokusu využít smyslové vnímání (jež sv. Bonaventura nazýval zrakem těla), logiku a filosofii (jež nazýval zrakem mysli) a jejich kombinaci (tj. vědu) k pozorování něčeho, co lze výlučně nazírat zrakem kontemplace”* (cit. dle Walshe, 1993, s. 37).

Je fascinující, že i když je těžké se shodnout na konceptu vědomí, výzkum napříč celým kulturním spektrem ukazuje, že z několika set společností, jich plných 90 % institucionalizovalo jeden či více změněných stavů vědomí. Lidé, kteří žili ve společnostech tradičního typu, vnímali tyto stavy jako posvátné (Walsh, 1993). Ukazuje se, že pro radikální změnu našeho světónázoru a chápání jak sebe sama, tak okolní reality stačí jediný pohled mimo náš běžný stav vědomí.

Popisuje to i William James po uměle navozeném, mystickém stavu mysli: *„Jde o to, že náš normální bdělý stav vědomí, racionálního vědomí, jak mu říkáme, je jen jedním specifickým typem vědomí, zatímco všude kolem něj, oddělené od něj těmi nejtěsnějšími zástěnami, se nacházejí potenciální formy vědomí, jež jsou zcela odlišné. Můžeme prožít celý život, aniž bychom tušili, že existují, aplikujte však potřebný stimul a máte je na dosah ruky v celé jejich složitosti..”* a dodává *„žádný popis*

vesmíru v jeho celistvosti nemůže být konečný, pakliže zcela opomine tyto jiné formy vědomí. Zůstává otázkou, jak na ně pohlížet - neboť jsou vůči obyčejnému vědomí značně diskontinuitní. Když si vzpomenu na svoje zkušenosti, všechny posléze vyúsťují v jakousi formu vhledu, jemuž jsem nucen připisovat - nemohu si prostě pomoci - metafyzický význam” (cit. dle Walshe, 2011, s. 148).

Různé stavy vědomí nám dávají možnost, jak vnímat realitu odlišným způsobem. I když se kolektivně shodneme, že barva nebe je modrá nebo že každé ráno vychází slunce, nemůžeme s jistotou vědět jak přesně jiný člověk vnímá barvy či chutě a to předpokládáme ve stavu „běžného“ vědomí. Spousta protichůdných názorů může být pravdivých, záleží pouze na úhlu pohledu. Ano, ze Země se zdá, že slunce vychází a zapadá, ale pro pozorovatele ve vesmíru, je ovšem skutečnost dosti odlišná. Dle mého názoru, pro náš svět a naše individuální chápání reality není až tak důležitý konsensus pravdy na kterém se shodne větší část populace, ale subjektivní zkušenosti či zážitky. Domnívám se, že i to zaručuje svobodu člověku, který hledá pravdu svou vlastní cestou a jehož cílem je sebeaktualizace a naplnění sebe sama, než následování ostatních. Tyto jiné formy vědomí, které se vymykají našemu běžnému chápání, mnohdy zprostředkují vědění, které nemůžeme získat skrze našich pět smyslů a které se dotýká našeho niterného či bytostného já.

Daniel Goleman, americký psycholog, píše o změněných stavech vědomí (altered states of consciousness): „*Cíl změněných stavů vědomí, tj. dosažení mystického splnutí, se během dějin považoval za summum bonum, za nejvyšší dobro a největší ambici lidského bytí vůbec. Mnoho takových stavů*

vědomí bylo až donedávna považováno za patologické projevy. Odborníci pro to měli několik důvodů. Na Západě se tradičně rozeznával jen omezený počet stavů vědomí - zejména to byla bdělost, spánek a intoxikace. Ostatní stavy měli vědci tendenci popírat či patologizovat” (cit. dle Walshe, 2011, s. 40). Nové pokusy a důkazy v této oblasti z řad školených západních badatelů ovšem naznačují, že úplné ocenění a pochopení změněných stavů vědomí je bez přímé osobní zkušenosti složité. Tyto zkušenosti vskutku mohou nekompromisně změnit osobní světonázor a lidé s těmito prožitky většinou považují vědomí za primární složku reality (Walsh, 2011).

Zážitky z vrcholných zážitků se nápadně podobají fenoménu známého pod pojmem osvícení či probuzení. Tyto termíny se vyskytují v mnoha východních naukách a náboženstvích a představují stav absolutního vědomí, doprovázeného stavu blaženosti a štěstí, rozpuštěním ega a hlubokými vnitřními vhledy. Pataňdžali, který je považován za zakladatele jógy, vysvětluje vztah mezi myslí a vědomím a poukazuje na omezení, které plyne z omezujícího vnímání našeho individuálního já: *„Mysl nezáří svým vlastním světlem, je také objektem, ozařuje ji Já...jenže Já je neomezené. Je to ryzí Vědomí, jež ozařuje obsahy mysli. Egoismus, omezující vnímání „já”, povstává z individuálního intelektu, který připisuje sílu vědomí sám sobě” (cit. dle Walshe, 2011, s. 36).*

1.4.1 Techniky měnící vědomí

Existuje velký počet metod a technik, které mohou změnit vědomí a dočasně navodit mystický zážitek. Patří mezi

ně například různé formy práce s dechem, užití zvuků, bubnů, zpěvu, meditace, jóga nebo holotropní dýchání. Indické meditační a jogínské praktiky zahrnují vysoce koncentrované stavy, jakými jsou samádhi či buddhistické džňány, stavy pozorovatele, kdy je koncentrace tak silná, že vnější podněty mají velmi nepatrný či žádný vliv. Některé techniky vedou ke stavům splynutí, v nichž se rozpouští veškeré vnímání mezi já a světem, jako jsou některé stavy satori v zenu. V jiných stavech vědomí mizí veškeré objekty a jevy, jako třeba v buddhistické nirváně. (Walsh, 2011) Rád bych v této práci jich zmínil alespoň několik.

Jedna z technik, která slouží i jako prostředek pro navození různých druhů vědomí je meditace. Je to umění bdělého vnímání, stav nic nedělání při kterém dokážeme odložit tělo i mysl. Existuje mnoho druhů a účelů meditace, ale ten základní je vědomé pozorování a uvědomění života v přítomném okamžiku. Nejmodernější výzkumy meditace ukazují, že lze pozorovat: *„obecný trend směřující k prohloubení klidu a rozvahy, pozitivních emocí a smyslové i introspektivní vnímavosti. V pokročilých stadiích nastupují prožitky hlubokého míru a soustředění, prudkého štěstí, intenzivní pozitivní emoce lásky a soucitu, pronikavého vhledu do povahy mysli a celá škála transcendentních stavů, jež spadají do klasických mystických zkušeností”* (Walsh, 2011, s. 104). Výsledky výzkumu naznačují, že má i terapeutické účinky a může léčit psychické potíže, mezi které patří např.: úzkostné stavy, fobie, posttraumatický šok, nespavost a mírné deprese (Walsh, 2011).

Další významnou technikou je jóga, dnes známá především jako systém tělesných cvičení. Ovšem starodávný systém jógy, pocházející z indických sůter, v práci s tělem dává hlavní důraz na správné zacházení s dechem a s pozorností, která má být obrácena dovnitř. Finálním stádiem je stav bez myšlenek, který umožňuje podle východních nauk spojení našeho individuálního já s universálním bytím. Dech, který patří mezi základní fyziologické funkce, hraje zásadní roli nejenom pro naše tělo, ale jeho frekvence a hloubka do velké míry ovlivňuje i naše emoce a myšlenky. Různá dechová cvičení slouží jako facilitátor změn ve vědomí.

Na základě těchto faktů, vyvinul Stanislav Grof se svou ženou Christinou techniku známou jako holotropní dýchání. Metoda, která má sloužit k dosažení změněných stavů vědomí bez využití drog, znamenající doslova „směřující k celistvosti“ využívá poznatků a technik, které byly využívány východními naukami. Prožitková metoda sebezkoumání, která využívá kombinaci zrychleného dýchání, evokativní hudby a práce s tělem. Holotropní dýchání v sobě integruje vhledy získané z hlubinné a transpersonální psychologie, výzkumu vědomí, antropologie a východních duchovních nauk (Grof, 2011). Zážitky z holotropního dýchání jsou většinou hluboké a intenzivní. Celkově přinášejí větší porozumění životním situacím a zprostředkovávají přístup k hlubokým prožitkům lidské psychiky.

1.4.2 Látky měnící vědomí

Vědomí ovlivňují i nejrůznější přírodní látky obsažené jak v rostlinách a také v některých syntetických drogách. „*Mnohá zvířata konzumují rostliny nebo rostlinné produkty pro jejich účinky na změnu vědomí. Příkladem jsou sloni, opilí ze zkvašeného ovoce, omámené a zmatené včely, které se opakovaně vracejí, aby se obalily pylem v květech psychoaktivního durmanu, nebo kočkovité šelmy opojené šantou kočičí. Někteří autoři naznačují, že u zvířat intoxikace zvyšuje nějaké vrozené touhy. Můžeme předpokládat, že již v dávných prehistorických dobách první hominidé napodobovali zvířata, s nimiž sdíleli stejný ekosystém, a také v přístupu ke změněným stavům vědomí využívali rostliny*” (Strassman, 2008, s. 19).

Účinky látek ovlivňující vědomí nazýváme psychedelické nebo halucinogenní. Existují antropologická a historická data, která naznačují, že se psychedelické rostliny používají více jak tisíc let. Jedna z látek měnící radikálním způsobem vědomí je DMT - dimethyltryptamin. „*Sloučenina, která se nachází v lidském mozku a vyvolává výjimečné změny vědomí: sny, náboženskou euforii, psychózu a zážitky blízkosti smrti. DMT a příbuzné sloučeniny jsou přítomny v mnoha druzích rostlin rostoucích v mírném a tropickém pásmu. Šamani v Jižní Americe a v Karibiku používají DMT již po tisíciletí jako hlavní složku roztoku zvaného ayahuaska. Šamanské používání posvátných rostlin, jako je peyotl, lysohlávky a ayahuaska, slouží k osvobození duše z tělesného sevření, umožňuje přístup do alternativní reality a komunikaci se spirituálním světem. Tyto rostliny se také používají k diagnostikování a léčbě celé škály nemocí, psychických i fyzických*” (Strassman, 2008, s. 17).

Zajímavé je spojení změněných stavů vědomí a epifýzy v mozku, která je někdy také označována jako spirituální šišinka. Jedná se o fyzikální orgán jehož existence je v různých náboženských textech zmiňována v souvislosti s vědomím a duší. Nespárovaný status epifýzy přitahoval během staletí zájem filozofů a například Descartes si všiml, že v mozku existují jednotlivé části v párech a domníval se, že nespárovaný status epifýzy značí fenomén toho, že jsme schopni myslet pouze na jednu věc (Strassman, 2008). Souvislost mezi epifýzou a DMT je zatím na úrovni spekulace, ale faktem zůstává, že změny vědomí při požití DMT jsou velmi podobné náboženským a spirituálním zážitkům, jak popisuje jedna z účastnic experimentu s DMT na univerzitě v Novém Mexiku: „*Ty barvy mi neustále říkaly věci, které jsem nejenom slyšela, ale také jsem je cítila v každé buňce svého těla. Říkám cítila, ale ono to bylo odlišné od jakéhokoli jiného čítění, bylo to spíš jako kdybych věděla, co se mi odehrává v buňkách - že Bůh existuje v každické věci a že jsme všichni propojení, že Bůh tančí v každé živé buňce a že každá živá buňka tančí v Bohu. Tahle euforie pokračuje až na věčnost. A já jsem součástí té věčnosti*” (cit. dle Strassmana, 2008, s. 77).

Další látkou je rostlinný přípravek, který je vyráběn domorodými obyvateli horní Amazonie, známý jako ayahuasca. Tato „posvátná liána” byla tradičně používána šamany za účelem léčení, zprostředkování neobvyklých stavů vědomí a kontaktu se spirituálním světem. Nejnovější výzkumy ukazují na její terapeutické využití, schopnost léčet závislosti a na velký potenciál v oblasti výzkumů vědomí. (Strassman, 2008)

Mezi látky, které mění vědomí patří také psilocybin,

obsažený v tzv. kouzelných houbičkách. Houbičky jsou součástí lidské kultury již od doby, kdy se historie začala zaznamenávat. V jeskyních na náhorní plošině Tassili v Alžírsku byly objeveny kresby lidských postav ozdobených houbičkami pocházející z doby pátého tisíciletí před naším letopočtem. Posvátné houbičky byly používány i obyvateli Latinské Ameriky po tisíciletí, pro lékařské a náboženské účely (Strassman, 2008). Badatel v této oblasti, Slawek Wjtowicz popisuje zážitky spojené s konzumací těchto hub: *„náboženská zjevení, spirituální probuzení, zážitky blízkosti smrti, rozklad ega, hovor se zdánlivě vnějšími, autonomními entitami, krajní emoční odezvy, jakými jsou strach nebo radost, potlačované vzpomínky nebo latentní psychologické krize, které vyplouvají na povrch, zvýšení uměleckých vloh nebo intenzivní pocit zázraku”* (cit. dle Strassmana, 2008, s. 167).

Je zřejmé, že se lidé od samého počátku, nejrůznějšími způsoby, dostávali za hranice našeho běžného vědomí a dostávali se do kontaktu s dimenzemi, které leží mimo oblast našeho sensorického vnímání.

1.5 Věda a mystika

„Věda bez náboženství je chromá, náboženství bez vědy je slepé.”

Albert Einstein

Na jedné straně dva nesmiřitelné tábory, které se liší už v

samotném přístupu ve zkoumání světa, na druhé straně se v současné době věda a její nejnovější výzkumy přibližují poznatkům, které můžeme objevit v naukách východní filosofie a mystiky datující tisíce let zpátky. Tuto myšlenku podporuje i výzkum teoretického fyzika, Fritjofa Capry: *„...poukazuje na úžasné paralely se ze zenem, taoismem, buddhismem a dalšími orientálními systémy. Sám je přesvědčen o tom, že fyzika a východní mysticismus představují samostatné, ale srovnatelné cesty k totožnému poznání, které se v úsilí o plné porozumění vesmíru doplňují“* (cit. dle Rogerse, 2014, s. 134).

Psychologie, která si prošla složitým vývojem na poli věd, znamenající doslova „věda o duši“, svým rozsahem zasahuje do mnoha přírodních věd a zabývá se i fenomény hraničící s mystikou. Carl Gustav Jung se k problematice vědy vyjadřuje ve své knize „Duše moderního člověka“ a popisuje jak se vyvíjel vztah vědy a duchovna: *„Vlivem vědeckého materialismu se všechno, co se nedalo spatřit očima a ohmatat rukama, stalo pochybným, ba co dím, získalo špatnou pověst, neboť to bylo podezřelé z metafyziky. Za „vědecké“, a tím vůbec přípustné platilo jen to, co se buď dalo materiálně poznat, anebo odvodit ze smyslově vnímatelných příčin. Tento pronikavý obrat se připravoval pozvolna, nezačal až s materialismem. Když duchovní katastrofou reformace skončila gotická doba směřující strmě k výšinám, jež se však vypjala na geograficky i světonázorově příliš úzce omezené základně, byla i vertikála evropského ducha prořata horizontálou moderního vědomí. Toto vědomí už nerostlo do výšky, nýbrž do šíře, a to jak geograficky, tak světonázorově. Byla to doba velikých cest a empirického rozšiřování pojetí světa. Víra v substanciálnost duchovna*

pozvolna ustupovala čím dál více se vtírajícímu přesvědčení o zásadní substancialitě psychična, až potom nakonec - v průběhu téměř čtyř staletí - vrcholné vědomí evropských myslitelů a učenců nazíralo ducha v plné závislosti na hmotě a hmotných příčinách” (Jung, 1994, s. 2).

Mnoho vědců dnešní doby si pokládá otázky, zda-li se tyto dva systémy mají ovlivňovat či jestli dokonce nemůže vzniknout jakési spojení. Podle Capry to není možné a pokládá vědu a mystiku jako různé projevy naší mysli: *„Vědu a mystiku vnímám jako dva komplementární projevy lidské mysli, jejich racionálních a intuitivních schopností. Moderní fyzik nazírá na svět skrze extrémně specializovanou racionální mysl, zatímco mystik se dívá prostřednictvím extrémně specializované intuitivní mysli. Oba přístupy jsou naprosto odlišné a obsahují mnohem více než jen určitý pohled na fyzikální svět. Jsou však „komplemetární“, jak jsme se naučili říkat ve fyzice. Ani jednomu z nich nelze porozumět skrze pohled toho druhého, ani jeden z nich nelze redukovat na ten druhý, oba jsou však nezbytné, vzájemně se zastupují v zájmu plnějšiho porozumění světu” (cit. dle Walshe, 2011, s. 278).*

Mystika je definována jako praktická nauka o spojení člověka s něčím, co ho přesahuje. Podle religionistiky je mystická zkušenost zdrojem a také součástí velkých světových náboženství. Mystické či vrcholné zážitky ovšem v dnešní době, naprosto nemusí být spjaty s jakýmkoli náboženstvím. Mohou se vyskytnout zcela mimo jeho rámec a většinou i zcela spontánně (Benda, 2007). Jednou z hlavních otázek, kterou se zabývá i William James je platnost mystického poznání. *„Mystická pravda jest jen pro toho, kdo ji má, ale pro nikoho*

jiného” (James, 1930, s. 239) a dodává „*Racionalismus marně nad tím pobroukává. Ukáže-li se, že mystická pravda, které se člověku dostane, jest pro něho silou životní, může mu většina poroučeti, aby žil jinak? Můžeme jej uvrhnouti do vězení nebo dáti do blázince, ale jeho smýšlení změnit nemůžeme*” (James, 1930, s. 246).

Tyto dva systémy, ležící na opačném pólu spektra poznání, které jak se zdá reprezentují myšlení a cit. Jedním z velkých přínosů psychologie, podle Evelyn Underhill je, že „*prokázala důležitost citu v našem životě a zvláště jeho přednost před rozumem ve všem, co se týká lidského kontaktu s transcendentním světem*” (Underhill, 2004, s. 78). Underhill ve své knize „*Mystika*” dodává, že hybnou silou v životě není myšlení, ale hlavně vůle a cit na kterém závisí úsilí: „*Myšlení je vlastně jen služebník tohoto nutkání, této naléhavé potřeby - služebník obratný a často arogantní, se stálým sklonem uzurpovat. Hybnou sílu musí dodat nějaká forma citu - zájem, touha, strach, chuť. Bez toho by vůle spala a z intelektu by se stal pouhý počítač. Zkušenost dokazuje, že ve chvílích hlubokých emocí, jakkoli jsou pomíjivé, pronikáme do skutečnosti věci hlouběji, než bychom mohli doufat v hodinách brilantních diskusí*” (Underhill, 2003, s. 79).

V psychologii, stejně jako v jakékoliv jiné vědě je důležitým zdrojem poznatků empirický výzkum. Počet výzkumných studií v této oblasti v posledních letech stále roste, i když není snadné experimentálně uchopit předmět, jakým jsou mystické a vrcholné zážitky. Autoři Lukoff a Lu v časopise *Journal of transpersonal psychology* (Lukoff a Lu, 1988) dokázali nashromáždit velké množství odkazů na výzkumné

práce týkající se mystických zážitků (Benda, 2007). Z kvalitativních studií stojí za zmínku Eriksonova práce „Mladý muž Luther“ (Erikson, 1996), kde Erikson psychoanalytickou metodou odhaluje psychologické faktory, které vedly k intenzivním mystickým zážitkům a následně pak ke vzniku protestanského hnutí (Benda, 2007).

Zajímavým kvantitativním výzkumem je práce Ralpa Hooda, který vytvořil tzv. škálu mystiky (mysticism scale). *„Výsledky byly podrobeny faktorové analýze, přičemž byly zjištěny 2 faktory. Faktor I. je tvořen 20 položkami, obsahuje všechny položky odkazující k vědomí jednoty, změnám ve vnímání času a prostoru, vnitřní subjektivitě a nevýslovnosti, dále tři položky z kategorie ztráta pocitu jáství a jednu z kategorie blaženosti. Tento faktor poukazuje na intenzivní zážitek, který není interpretován nábožensky, není nutně emočně pozitivní a není rovněž považován za zdroj nového poznání. Hood jej označil jako obecně mystický faktor. Faktor II. je tvořen 12 zbývajících položkami. Zachycuje tendenci interpretovat zážitek v tradičním náboženském rámci a Hood jej proto nazývá faktorem náboženské interpretace“* (cit. dle Benda, 2007, s. 21).

2 EMPIRICKÁ ČÁST

2.1 Cíl výzkumu

Cílem této kvalitativní výzkumné sondy je porozumět vrcholným zážitkům a tomu, co znamenají v životním příběhu člověka. Hlavní důraz jsem kladl na pochopení této zkušenosti, její význam a jestli takový zážitek má transformativní vliv na člověka. Hlavní důvod, proč používám termín „vrcholný“, tak jak ho používá Maslow (2014), vychází ze snahy co nejméně ovlivnit daného člověka a nedodat uměle tomuto termínu mystický či náboženský charakter. Z dostupné literatury na toto téma je evidentní, že i relativně obyčejný zážitek, jako je západ slunce, poslech hudby anebo pozorování vln na břehu moře, může člověka hluboce ovlivnit. Každý člověk a i jeho vnímání vrcholných zážitků v jeho životě je jedinečné a zážitek, který je pro jednoho zcela běžný, může být zcela neobyčejný pro někoho jiného.

Dalším aspektem tohoto výzkumu je snaha o pochopení samoozdravných procesů a hlubokých vhledů, které vrcholné zážitky údajně poskytují. Skrze naslouchání, pozorování a empatického spojení s účastníky výzkumu je mou snahou pochopit, jakou roli hrají tyto zážitky v jejich životě a pokud mají společné rysy v citovém prožitku.

2.2 Výzkumný soubor

Výběr účastníků výzkumu byl náhodný a byl ovlivněn pouze ochotou lidí se vyjadřovat k tomuto tématu. Výzkumu se zúčastnilo celkem deset lidí, z toho sedm žen a tři muži. Snahou bylo vybrat co nejširší vzorek lidí, z různých oblastí života a v co nejširším věkovém spektru. Věkový rozptyl tohoto vzorku je od 13 do 70 let.

2.3 Metoda sběru dat

K získání dat byla použita metoda z Life story interview od McAdamse (2008) s pomocí částečně strukturovaného rozhovoru. McAdams v druhé kapitole, nazvané Critical events (rozhodující události), pojednává o osmi specifických životních událostech. Pro tuto práci jsem zvolil konkrétně pasáž o vrcholném zážitku (peak experience). Participantům bylo sděleno, aby si představili svůj nejdůležitější vrcholný zážitek v životě. Měl by to být zážitek, které je spojen s pozitivními emocemi, jako je radost, štěstí či vzrušení anebo zážitek spojený s pocitem hlubokého vnitřního klidu, celkově povznášející.

Dílní výzkumné otázky jsou:

1. Mohl(a) byste prosím podrobně popsat okolnosti vrcholného zážitku?
2. Kdo byl přítomen a kde se tato událost odehrála ?
3. Myslel(a) jste během tohoto zážitku na něco?
4. Co jste cítil(a) v průběhu tohoto zážitku?

5. Měl tento zážitek nějaký dopad na Vás či Váš život?

6. Co tento zážitek říká o tom, kdo jste byl(a) a kdo jste teď ?

Během rozhovorů byl kladen důraz na rozlišení pocitů a myšlenek v otázkách 3 a 4. V otázkách 5 a 6 bylo důležité rozpoznat jaký vliv, pokud nějaký, měl vrcholný zážitek na konkrétního člověka a zda ovlivnil jeho vnímání sebe sama. Kde to bylo vhodné, doptával jsem se dále, abych co nejlépe pochopil důležitost daného zážitku a jaké byly jeho transformativní vlivy. Pokládal jsem otevřené otázky ve snaze co nejméně ovlivnit průběh a volbu odpovědi.

2. 4 Etické zásady výzkumu

Všichni účastníci výzkumu byli obeznámeni s jeho účelem a byli požádáni o podepsání informovaného souhlasu s rozhovorem. V úvodu bylo všem participantům sděleno, že rozhovor bude nahráván za účelem doslovného přepisu a jeho části použity jen v anonymizované podobě v této bakalářské práci. V této práci nebudou použity žádné skutečnosti, které by mohly vést k identifikaci těchto osob. Účastníci výzkumu mohli kdykoliv rozhovor z jakýchkoliv důvodů přerušit a svůj souhlas s rozhovorem vzít zpět. V analýze dat používám vymyšlená jména pouze za účelem lepší orientace v textu.

2.5 Metoda analýzy dat

V rámci výzkumné sondy jsou analyzovány přepsané rozhovory. Jako metoda vyhodnocování byla zvolena fenomenologická interpretace, protože nejlépe vyhovuje účelům tohoto výzkumu. Touto analýzou se zaměřuji na význam vrcholných zážitků pro člověka a hledám společné rysy těchto zážitků u několika jedinců. Dále zkoumám tzv. esenci tohoto zážitku a tématické obsahy rozkrývám pomocí holistického přístupu.

2.6 Analýza dat

Během samotných rozhovorů jsem se doptával participantů tam, kde jsem cítil potřebu znát jejich životního příběhu, abych mohl sestavit ucelenější obraz daného zážitku. Podle McAdamse je žádoucí, někdy dokonce nutné se doptávat během otázek na další detaily, které nám pomohou lépe se vcítit do životního příběhu jako celku. Zároveň ovšem dodává: „*Narativní rozhovor není klinický rozhovor. Nejsme terapeuti. Neurčuje se diagnóza. Jde o výzkum, biografický výzkum*“ (McAdams, 2008a, s. 93). Vzhledem k etickým zásadám, budu uvádět v této práci pouze nezbytné informace, které pomohou lépe pochopit hodnotu a význam pro daného člověka. Zároveň bude ovšem ctěna anonymita účastníků výzkumu a určité specifické informace budou vynechány, aby nebylo možné určit konkrétní místa a osoby. Pro úplnější znázornění povahy tohoto výzkumu, uvedu kompletnější popis čtyř různých zážitků než se pustím do samotné analýzy, hledání

společných rysů a hlubší interpretaci.

2.6.1 Příběh Jiřího

Pro úplnější pochopení tohoto vrcholného zážitku, je nezbytné zmínit, že Jiří prodělal těžkou nemoc. Jednalo se o rakovinu a Jiří se ocitl na hranici života a smrti. Dlouhou dobu strávil v nemocnici, kde se léčil a podstupoval různé procedury. Jiří tuto etapu života popisuje těmito slovy: *„Nevěděl jsem, jestli z té nemocnice, ještě někdy vůbec vyjdu. A když se to podařilo, tak jsem vůbec nevěděl, jaká budoucnost mě ještě čeká. Až když mi bylo líp a já jsem konečně mohl chodit, tak jsem se šel projít do své oblíbené zahrady.“*

A když se Jiří procházel zahradou, tak se ho zmocnil pocit, na který jeho slovy nikdy nezapomene: *„byl krásnej den a modrý nebe, a všude ty nádherný kytky. Ucítíl jsem nádhernej pocit, byl to vrcholnej zážitek mýho života. Pocítíl jsem velkou vděčnost a štěstí, že můžu chodit, že se můžu vůbec nadechnout, že můžu vidět ty kytky, jak jsou nádherný. A najednou jsem taky cítil větší porozumění životu, že všechno nevzniklo náhodou a že všechno má nějaký smysl a že ten smysl je život sám. Konkrétně jsem to cítil v těch kytkách, vnímal jsem jejich barvy a tvary a pamatuju si.. jak chápu, že to není nahoda, že to je smysl toho života...prostě velký pocit štěstí, vděku a sounáležitosti. To nebe bylo pro mě symbol tý nekonečnosti a že je to všechno propojený a že i já jsem toho součástí. A že teď mám nějakou formu, ale mohu mít i formu jinou. A prostě jsem cítil hluboký pocit sounáležitosti se vším okolo sebe.“*

Jiří dále popisuje, že okolo sice bylo hodně lidí, ale v ten

moment je vůbec nevnímal. Jako počátek tohoto zážitku, byla pro Jiřího vůně, kterou najednou ucítil při vstupu do zahrady. *„Najednou jsem ty růže cítil jinak, už jsem je cítil mnohokrát, ale tentokrát to bylo úplně jiné.“*

V další fázi jsme se dostali k otázkám na co Jiří myslel a co pociťoval: *„Myslím, že jsem na nic konkrétně nemyslel, asi jenom na ten přítomnej okamžik. Hodně jsem vnímal tu vůni a vánek na sobě, potom taky ty barvy a teplo. A myslel jsem hlavně na to, že jsem vděčnej, že to můžu prožívat. Cítil jsem klid a vyrovnanost. Vlastně to bylo zvláštní spojení.. vrcholný zážitek v rovině nějaký vyrovnanosti...bylo to klidný a vlastně i takový hluboký. Všechny smysly byly intenzivnější, ale zároveň to bylo všechno poklidnější. Hrnuli se mi trochu slzy do očí...velký dojetí.“*

Dopad vrcholného zážitku hodnotil Jiří následujícím způsobem: *„obrovský, snažím se takovéto pocity pěstovat a lze to. Protože jsem to jednou zažil, tak jak když jsem něco pochopil a můžu to zažívat znova. Když jsm třeba v pracovním stresu, tak jak když člověk nevidí, necítí a nevnímá tu krásu. Pro mě to je signál, pozor, zastav se a pokus se zase vnímat ty souvislosti. Které se projevují i ve vnímání těch smyslů. Snažím se to v životě zachovat a udržet si to. A pokud to tak nemám, je to pro mě znaměním, abych se právě odprostil od různých starostí a dostal jsem se zase do relaxovaného stavu. Velmi mě to ovlivnilo a vlastně to teď vidím jako smysl svého života. Je to jedna z mých důležitých otázek a hledám, jestli právě člověk může každodenně fungovat a zažívat toto propojení.“*

Jiří komentuje otázku, pokud proběhla nějaká změna

mezi tím kdo byl a kdo je teď, následovně: „*Jsem furt stejnej člověk, ale že jsem zažil nějaké pochopení na základě kterého umím více cítit, že jsem teď více součástí všeho. Před tím jsem byl více individualitou, která žila trošku izolovaně od toho širšího konetextu, protože byla ponořena sama do sebe. Před tím jsem byl ten střed, kam se soustředila ta mysl a ten prožitek a to okolí bylo takový mlhavý. Když to teď jsem více tím okolím a ten střed je mlhavý.*”

2.6.2 Příběh Sofie

Sofie popisuje svůj zážitek, který se udál těsně po tom, co se topila ve vodě. Po její záchraně měla neuvěřitelný zážitek, jak sama popisuje: „*Něco co neumím pojmenovat, mě přijalo tak, s takovou vroucností, že pro to nemám slova. Že mě něco v tom světě bere, ještě tak obyčejně, laskavě, takový ten zážitek, jak lidé říkají, že cítí Boha. Po tomhle zážitku, který se mi stal, jsem se pak tak půl roku koukala na všechny problémy, které se na mě hrnuly, jako na něco nepodstatného a co se nějak vyřeší, byla jsem neskutečně klidná.*

Je to horizont, ve kterém jsem tak svobodná, že mě nemůže nic zastrašit. Není to jenom pocit, ale cítila jsem, že tím co v tu chvíli jsem, je celé bytí. Pocit je něco, co může přijít a odejít, ale ty jsi...v tobě se soustředí celé bytí, okamžik absolutního štěstí.”

Dopad na svůj život popisuje jako ohromný: „*Začala jsem si víc věřit. Začala jsem mít samu sebe víc ráda, ne proto co vím, co znamenám nebo jak vypadám. Ale že i já jsem*

součástí toho bytí. Protože jsem najednou pochopila, že i já můžu být tím středem, kde se veškeré bytí na okamžik zastaví a sloučí se se mnou v totéž. A já mám tedy absolutní hodnotu, o které jsem vždycky pochybovala. Ne, že jsem něco lepšího, ale že jsem se usebrala do sebe samé, a tam v tom středu sebe sama, jsem našla to bytí. A proto jsem najednou byla svobodnou bytostí. Osvobodilo mě to od spousty hrůz, které jsem v sobě nosila po léta.”

Rozdíl mezi tím, kdo byla a kdo je teď nespátňuje: *„Jsem pořád totéž, ale jsem hlubší, jsem blíže tomu co je posvátné, nevýslovné...je to to bytí.”*

2.6.3 Příběh Katky

Katky vrcholný zážitek je spojen s narozením jejího dítěte a s pocity během porodu, které byly pro ní velmi silné. Nejdříve popisuje zážitky po porodu: *„Hodně jsem šestinedělí prožívala intenzivně, začla jsem cítit, že se mi mění vědomí, pocítila jsem příběhy ženských předků v mé rodině. Nerada to říkám, protože... když to dá člověk do slov, tak to zní zvláště, ale začala jsem cítit Boha. Začlo se to projevovat tak, že jsem začala cítit takový zvláštní napojení od srdce.”*

K samotnému zážitku, který nebyl pouze jedním okamžikem, ale pokračoval a projevovat se i ve vnímání světa: *„Vím, že to může znít i šíleně a chápu, proč lidi o těchto zážitcích nechtějí mluvit, ale chodím kolem jednoho stromu a nejdříve jsem začala vidět jakoby jeho oči a jeho tělo a pak se*

mi i zdálo, že vím jak se jmenuje a teď spolu i mluvíme. Potom, když mi bylo třeba smutno a cítila jsem.. proč vlastně nejsem vděčná, že mám miminko, tak jsem se zeptala pána Boha. A sevřeli se mi oči a rozběhla se mi pusa, jako když mluvíš. A z toho jsem pochopila, jako že mám zavřené oči a moc mluvím. Takových věcí bylo víc. Cítila jsem všeobímající lásku. Cítím, že to souvisí s nějakým otevřením mimosmyslového vnímání a i cítím podstatu lidí a vztahů a hodně se mi to ukazuje na těle a mimice.

Co se týče pocitů, které doprovázely tyto zážitky, Katka dodává: „*Cítím, že jsem hodně tady a cítím obrovské vděk. A když mám někdy strach nebo jsem smutná, tak zároveň cítím, že se nemám bát a že mě to miluje. Taky pocit bezpečí, zklidnila jsem se a cítím, že je vše v pořádku. Taky jsem se odnaučila si cokoliv přát, protože jsem si uvědomila, že nevím, co je nejlepší. Víc jsem se naučila říkat děkuju a neprosit o nic konkrétního.*

Na otázku, jaký měl tento zážitek na její život, Katka odpověděla: „*Asi pocit bezpečí, pocit smyslu, že všechno má hlubší smysl, i když ho vždycky člověk nevidí. A potom ta podstata, pravda, jako něco objektivního a že s tím souvisí láska. A že aby člověk jednal v lásce, tak to současně musí vycházet z té pravdy. A pokud to vychází jenom ze subjektivní pravdy, tak to nějak křiví ty vztahy. Ale je to hrozně těžký to poznat, protože člověk je tak ovlivněnej vším okolo, že to není snadný.*”

V otázce jak nyní spatřuje sama sebe a pokud se vnímá jinak než před tímto zážitkem, odpovídá: „*Jsem pořád to stejný,*

akorát jako kdybych pocítila nějaký jemnější souvislosti. Souvisí to s pozorností, mám někdy pocit, jako kdybych šla po nějakých značkách než že bych se racionálně rozhodovala, tak si více všímám těch vnitřních souvislostí.”

2.6.4 Příběh Davida

Poslední příběh, který bych zde rád uvedl v úplnosti, je zážitek Davida. Svůj vrcholný zážitek prodělal po požití houbiček s obsahem aktivní látky psilocybin. Celou událost popisuje takto: *„Bylo to vlastně poprvé, co jsem to zkoušel. Měl jsem k tomu vždycky podvědomě velkou úctu a vůbec jsem nevěděl, co mám očekávat. Nějak jsem ale cítil důležitost toho, že je potřeba být v dobrém prostředí. Vzal jsem si je v lese, blízko naší chaty a se mnou byli ještě asi tři kamarádi, aby mě hlídali. Začalo to účinkovat asi až za hodinu. Pamatuju si na ten okamžik zcela přesně a byl to asi můj zatím nejvyšší zážitek v životě. Stál jsem bosej v lese a zrovna jsem se opíral o nějakou hůl a povídali jsme si s kámošema. Najednou jsem ucítil obrovský propojení s přírodou. Pamatuju si na ten pocit, jak když skrz nohy piju ze země. Nadechl jsem se z plných plic, ten nádhernej vzduch a vůně a ucítil jsem obrovskou jednotu se vším a až později jsem si uvědomil, že vlastně úplně zmizelo moje já.*

Chápal jsem, že tam stojím a moje mysl fungovala a všechno jsem velmi intenzivně cítil, ale prostě zároveň jsem nemohl říct, tohle jsem já. Neumím to asi dát úplně do slov, ale měl jsem pocit prostorovosti, jak když jsem prostorem a to mi dávalo neskutečnou svobodu a ohromnej pocit radosti. Potom jsme vyšli na louku a uviděl jsem TO nebe. Poprvé jsem pochopil, proč tomu říkáme nebe. Člověk už to dneska málokdy

vidí ve městě, ale to obrovský širý nebe, na kterým se válely mraky, úplně jsem pocítil tu nekonečnost. Poslední věcí, co si pamatuju v téhle souvislosti je, jak jsem o věcech přemýšlel. Nebyl jsem to vlastně já, kdo přemýšlí, ale měl jsem pocit, že když mě něco zajímalo, tak se tam objevovaly informace, který někdy byly i dost fascinující. Měl jsem pocit, jak když jsem najednou poprvé online, jak když jsem se připojil k internetu, ale v sobě. Vnímám jsem potom hodně realitu pomocí metafor. Pomohlo mi to uvědomit si spoustu věcí.”

Na otázku, jaký dopad měl tento zážitek na jeho život, odpovídá: *„Hlavně si víc uvědomuju, jak jsme všichni a všechno propojený. Uvědomuju si, že tehle zážitek byl jakýmsi oknem, ve kterém jsem nahlídnul do reality, ve které se můžu pohybovat pořád. Ironie toho všeho je, že to je pořád tady všude, nikam jsem neodešel, ale cítím, že to hodně závisí na tom, jak používám svoji mysl a pozornost. Mám pocit, jak když ty houbičky, ne že by vyvolaly halucinace nebo přidaly něco, co ve mě nebylo, ale spíš něco ubraly, pro ten moment. Jak když zablokovaly můj normální přístup k mysli, která hodnotí, rozebírá a zkoumá. Cítím velkou vděčnost, že jsem to mohl pocítit, ale i určitou zodpovědnost, se kterou bych měl přistupovat k těmto věcem. Neposlouchat tolik tu hlavu a být více otevřený, prostě víc být.”*

Na poslední otázku, jestli vnímá rozdíl mezi tím kdo byl a kdo je teď, odpovídá: *„Mám pocit, že jsem pořád stejný, ale jak když mi to ukázalo jiný úhel pohledu, který můžu používat. Nový prostor, který když jsem objevil, tak už se nějak nemůžu spokojit jenom s tím starým. Tím, že se snažím věci méně ovlivňovat, jsem více tím, kdo jsem.”*

2.6.5 Společné rysy

Každý zážitek je vysoce individuální, ale i tak lze rozpoznat společné rysy u těchto zážitků nejenom v jejich projevu a dopadu, ale i v pocitech a vnímání, které vyvolávají u konkrétních lidí. Jedním ze společných faktorů mezi těmito zážitky, vnímám jejich potřebnost a relevantnost pro člověka v tu danou chvíli. Zážitek je jakousi odpovědí na určitou životní etapu či potřeby a přichází vždy v pravý čas. Souvisí to i s vyprávěním životních příběhu, na který jsem se průběžně doptával. Lidé, kteří tyto neobvyklé zážitky prožili, nejsou zmateni nebo ztraceni v jejich interpretaci, ale naopak je vnímají jako přínos pro svůj život a odnášejí si cenná poučení do budoucna.

Ilustrují to zážitky a příběhy participantů, které se doplňují a poskytují pocity, které negují určitý nedostatek, který daný člověk může delší dobu pociťovat. Nebo poskytují porozumění a hlubší vhled do souvislostí, které mohou člověka posunout na jeho cestě životem. Například Sofie, která jako jeden z dopadů na svůj život uvádí: *„Začala jsem si víc věřit. Začala jsem mít samu sebe víc ráda, ne proto co vím, co znamenám nebo jak vypadám. Ale že i já jsem součástí toho bytí”* a dodává.. *„a proto jsem najednou byla svobodnou bytostí. Osvobodilo mě to od spousty hrůz, které jsem v sobě nosila po léta.”* Také Irena, která popisuje svůj zážitek jako: *„Kombinace absolutního klidu, ticha, vůně těch hor, přírody a ten nekonečný výhled do daleka a zároveň ta blízkost s oblohou. Pocit nekonečnosti a uvědomění té krásy všeho a že jsem tam i se svojí rodinou...to že jsme tam všichni spolu a že jsou všichni zdraví.”* A jako hlavní dopad popisuje radost z uvědomění, že tam je celá

rodina a všichni jsou zdraví a dodává: „*klid, který jsem tam cítila, jsem si odnesla i domů.*” I zážitek Zuzany, která ve svém životě velmi řešila téma smrti popisuje dopad vrcholného zážitku takto: „*Určitě velké, protože jsem potom začala hodně přemýšlet, co je smrt, co pro nás znamená a tehle zážitek si s tím spojuju. Asi můžu říct, že od té doby se tolik nebojím té smrti a ten zážitek mi vlastně ukázal, že se nemám vůbec čeho bát, že to je vlastně jenom nějaký přechod do prostoru lásky.*”

V těchto a i mnoho dalších rozhovorech můžeme vidět a cítit, pokud srovnáme životní situace před zážitky a poté uvědomění, které následovalo, že se nejedná o zcela náhodný jev. Domnívám se, že vrcholné zážitky fungují i jako jakýsi ozdravný proces, který nás svou silou a hloubkou proměňuje. Rád bych toto tvrzení podpořil porovnáním dopadů vrcholných zážitků v další kapitole.

2.6.6 Dopady a vnímání vrcholných zážitků

Po porovnání všech rozhovorů, můžeme pozorovat velkou podobnost dopadů a pocitů po jednotlivých zážitcích mezi jednotlivými účastníky. Nejčastější pocity a dojmy, které se vyskytovaly u většiny zúčastněných byly: vděk, sounáležitost, štěstí, láska, svoboda, větší porozumění životu, uvědomění si vyššího smyslu, prožití nekonečna, vyrovnanost, dojetí a i jakési souznění s celkovým bytím.

Všichni účastníci toho výzkumu odpověděli kladně, co se týče otázky, zda měl vrcholný zážitek nějaký dopad na ně či jejich život. Většinou byl tento vliv hodnocen jako obrovský a nezapomenutelný. Bylo až překvapivé, že tak rozdílné zážitky, jak ve svém obsahu, tak způsobu nahlížení na ně, měly velmi podobné důsledky a jejich dopad se příliš nelišil. Hlavní faktory, které se opakovaly, byly: větší klid a vyrovnanost, jak v prožívání života, tak i v řešení problémů, které se později v životě vyskytly; větší hodnota a víra v sebe sama; uvědomění si své propojenosti se vším a celkový pocit jednoty; vnímání životního smyslu, podstaty a skrytých souvislostí. Jak popisuje nejmladší účastnice této výzkumné sondy: *„víc se snažím a víc si vážím těch okamžiků...víc si to všechno uvědomuju...byla jsem víc povrchní a neuvědomovala jsem si ty věci tak do hloubky a teď si všeho víc vážím a jsem vnímavější a chápu, že když mám něco, co třeba ostatní lidi nemaj..a jsem za to vděčná.“*

Ani v poslední otázce, jak vnímají účastníci výzkumu sami sebe a pokud je nějaká změna mezi tím kdo byli a kdo jsou teď, se odpovědi ve svém základu příliš nelišily. Osm lidí odpovědělo shodně, že se necítí být jiným člověkem, ale že jsou pořád totéž. To co se změnilo, byl jejich pohled nebo vnímání hlubších souvislostí. Vrcholný zážitek je, jejich slovy, ovlivnil pozitivně. Uvědomovali si věci, které jim před tím zůstaly skryté. Tento prožitek jim umožnil celostnější vhled do sebe sama a i velmi často větší pocit sounáležitosti a jednoty.

2.6.7 Společné symboly

V popisu a ve vnímání vrcholných zážitků se vyskytlo určité množství společných rysů, které v této práci budu souhrnně nazývat jako „symboly”. Jeden ze symbolů, který se vyskytoval v popisu více jak poloviny participantů, byl symbol **nebe**. Ve stavu vrcholného zážitku, který je často doprovázen změněným stavem vědomí, bylo nebe vnímáno jako něco víc než jen pouhá obloha. Reprezentovalo nekonečnost, propojenost a dávalo pocit hluboké vnitřní sounáležitosti. Mnoho vrcholných zážitků tento symbol obsahovalo, jako například v příběhu Jiřího: *„To nebe bylo pro mě symbol tý nekonečnosti a že je to všechno propojené a že i já jsem toho součástí. A že teď mám nějakou formu, ale mohu mít i formu jinou”*.

Symbol nebe se vyskytuje v mnoha náboženstvích a ikdyž toto téma je příliš obsáhlé pro tuto práci, považuji za důležité v této souvislosti zmínit pasáž z knihy „Tajemství zlatého květu” ve které Jung a Wilhelm uvádějí: *„Méně abstraktní než jin a jang jsou pojmy tvůrčí a přijímající (čchien a kchun), jež pocházejí z Knihy proměn a symbolizuje je nebe a země. V pohledu z vnějšku se mezi všemi těmito věcmi nachází i člověk ve své tělesné podobě, jež je ve všech částech malým vesmírem, mikrokosmem (siao-tchien-ti). Nitro člověka pochází — jak říkají konfuciáni — z nebe, anebo — jak to vyjadřují taoisté — je jednou z jevových forem tao. Člověk se projevuje v podobě množství individuí, z nichž v každém je jako ústřední princip obsažena centrální Jednota; jenomže se ihned — ještě před narozením v okamžiku početí — polárně a duálně rozestoupí na bytí a život. Znak pro bytí (sing) se skládá ze srdce (sin) a ze vzniku, zrození (šeng). Srdce je podle čínské představy*

sídlem emocionálního vědomí, jež se probouzí citovou reakcí na dojmy z vnějšího světa zprostředkované pěti smysly. To, co jako substrát zbývá, jestliže se neprojeví pocity, co tedy jaksi trvá v nadpozemském - nadvědomém - stavu, to je bytí (sing)'' (Jung, 1992, s. 13).

Domnívám se, že symbol nebe poskytoval důležitou dimenzi v prožívání vrcholného zážitku a svou podstatou reprezentoval především hloubku a nekonečno, která měla velmi citelný dopad na prožívání těchto zážitků.

Dalším symbolem, který zprostředkovává hlubší proměny ve vnímání a objevuje se v mnoha vrcholných zážitcích je **vůně**. Je zajímavým fenoménem, že většina účastníků výzkumu, má spojený zážitek s určitou specifickou vůní, kterou si vybavují i po mnoha letech. Většinou jsou to velmi specifické přírodní vůně a jejich vnímání silně ovlivňuje celkové prožívání těchto zážitků. Jiří na otázku, co stálo na počátku jeho zážitku, odpověděl: *„vůně, konkrétně růže ve vinohradu.. ta vůně zavoněla a vůbec poprvý v životě jsem tu růži cítil jinak”*.

Čich je z pěti smyslů pravděpodobně nejstarší a během vývoje si zachoval své spojení s částmi mozku, které se vyvinuly v třídící centrum emocionálních reakcí, spojující různé zápachy s našimi pocity. Čichové informace se dostávají k hypotalamu a k limbickému systému, který je zdrojem pohnutek, motivací a emocí. Vůně a pachy jako signály z prostředí jsou velmi úzce spojeny s chováním (Silbernagl, 2004). Z výzkumu v této práci vyplývá, že vůně a jejich vnímání jsou důležitým aspektem vrcholných zážitků.

Posledním symbolem, spojujícím participanty výzkumu, který bych rád zmínil v této práci a který se objevuje napříč spektrem tohoto je **pokora**. Při naslouchání a snahy se vcítit do jednotlivých příběhů a vrcholných zážitků, je možné pozorovat velkou míru pokory, odevzdanosti, smířlivosti a vděčnosti. Vzhledem k tomu, že vrcholné zážitky, pokud nejsou uměle vyvolány nějakou substancí, přicházejí zcela spontánně a domnívám se, že tato neočekávanost jim propůjčuje jejich mocný charakter. Velikost těchto zážitků, které přesahují naše normální vnímání reality a které nás spojují s něčím větším, co přesahuje naši individualitu a zanechává pocit hlubokého souznění a sounáležitosti. Jak popisuje Sofie: *„Není to jenom pocit, ale cítila jsem, že tím co v tu chvíli jsem, je celé bytí. Pocit je něco, co může přijít a odejít, ale ty jsi...v tobě se soustředí celé bytí, okamžik absolutního štěstí.“*

Domnívám se, že pokora je nezbytným předpokladem k těmto zážitkům a většinou se odráží v příbězích těchto lidí, díky jejich dřívějším zkušenostem a potížím, kterými si museli projít. Z mnoha textů nejenom ve východní filosofii je patrné, že největší překážkou k sjednocení s vyšším principem, ať už ho nazýváme Bohem, vesmírem, absolutním vědomím či bytím je naše ego. Jak píše Maslow: *„z výsledků mých zkoumání vyplývá, že při normálním vnímání sebeaktualizovaných lidí a při občasných vrcholných zážitcích průměrných lidí může vnímání přesahovat hranice ega, člověk může zapomenout na sebe a své ego. Vnímání může být nemotivované, neosobní, nesobecké, nezaujaté, nespojené s potřebami. Je to, jako by člověk vnímal něco, co existuje nezávisle na něm a není závislé na pozorovateli. Při estetickém nebo milostném zážitku může být pozorovatel pohlcen objektem natolik, že jeho self zmizí. Někteří*

autoři, kteří psali o estetice, mysticismu, mateřství a lásce, zašli dokonce až k tvrzení, že při vrcholném zážitku lze dokonce hovořit o splynutí vnímajícího a vnímaného, o spojení dvou entit do nového a většího celku” (Maslow, 2014, s. 134). Podle mého názoru je právě pokora něčím, co rozpouští naše ego a tím přispívá k vrcholným zážitkům a je jimi i sama umocněna.

DISKUZE

Z výzkumu v této práci vyplývá, že vrcholné zážitky jsou důležitou součástí lidského života a mají hluboký význam a dopad na člověka. Tyto zážitky mají transformativní vliv, který je patrný z odpovědí a to především na otázku, zda měl tento zážitek nějaký dopad na Vás a Váš život? Výsledky výzkumu týkající se důsledků vrcholných zážitků v této práci vysoce korelují s výsledky výzkumu Maslowa (2014) a to především v těchto bodech: mohou změnit k lepšímu názor daného člověka na vlastní osobu, na svět nebo alespoň některé jeho aspekty; člověk si svůj zážitek pamatuje jako nesmírně důležitou a žádoucí událost a usiluje o to, aby se opakovala; člověk má sklon se domnívat, že život má vyšší smysl.

Výzkum v této oblasti byl uskutečňován především v oblasti transpersonální psychologie a domnívám se, že dnešní společenské nastavení opomíjí duchovní složku člověka. Se zkoumáním vrcholných zážitků úzce souvisí termín psychospirituální krize, která je nepatologickým pojetím řady projevů, včetně mimořádných stavů vědomí. Jsem přesvědčen o tom, že se stále nabízí ohromný prostor pro další výzkumy v této oblasti. Tento výzkum, vzhledem ke své malé velikosti, není dostačující pro plné uchopení tak složité problematiky, jakou vrcholné zážitky představují. Uvědomuji si, že některé kapitoly, především kapitola Vědomí, není svým rozsahem adekvátní pro plné pochopení tak složitého tématu. Avšak autor této práce, která je limitována počtem stran, se snažil o co nejobsáhlejší teoretický základ, který by lépe umožnil vhled do této problematiky.

ZÁVĚR

Tato bakalářská práce se zabývá vrcholnými zážitky a jejich dopady na člověka. V teoretické části zkoumám především pohledy humanistické a transpersonální psychologie na vrcholné a mystické zážitky. Pro lepší pochopení problematiky změněných stavů vědomí se pokouším vůbec porozumět, co vlastně vědomí je a jaké látky či techniky ho mohou ovlivňovat. V kapitole Věda a mystika se snažím o pochopení, jak spolu interaguje západní věda a východní nauky, a pokud je vůbec možné integrovat poznatky z obou disciplín do společného systému, který by urychlil postup poznání našeho vnitřního, ale i vnějšího světa.

V empirické části zkoumám prostřednictvím částečně strukturovaných rozhovorů a fenomenologické interpretace vrcholné zážitky a pocity s nimi spojené. Pokouším se o celkové porozumění, jak příběhu každého člověka, tak i dopadu a proměny, který daný zážitek má pro jeho život a vnímání sebe sama. I přes náhodný výběr participantů a široký věkový rozptyl je zjevné, že k setkání s vrcholným zážitkem může dojít za jakýchkoliv životních podmínek.

LITERATURA:

BENDA, J. *Mystika a schizofrenie*. Praha: Benda, 2007. ISBN 978-80-254-0367-9.

EPSTEIN, M. *Myšlenky bez myslitele. Psychoterapie z pohledu buddhismu*. Přeložila Lenka ADAMCOVÁ. Praha: MAITREA, 2013. ISBN 978-80-87249-52-9.

FRANK, V. E. *Psychoterapie a náboženství*. Přeložil Ladislav KOUBEK. Brno: Cesta, 2007. ISBN 80-7295-088-6.

FROMM, E. *Strach ze svobody*. Přeložila Vlastislava ŽIHLOVÁ. Praha: Portál, 2014. ISBN 978-80-262-0615-6.

FROMM, E. *Mít nebo být?* Přeložil Jan LUSK. Praha: AURORA, 2014. ISBN 978-80-7299-106-8.

GROF, S. *Když se nemožné stane*. Přeložila Jitka BADOUČKOVÁ. Praha: Práh, 2012. ISBN 978-80-7252-359-7.

HENDL, J. *Kvalitativní výzkum*. 3. vyd. Praha: Portál, 2012. ISBN 978-80-262-0219-6.

JUNG, C.G. *Duše moderního člověka*. Přeložil Karel PLOCEK. Brno: Atlantis, 1994. ISBN 80-7108-213-9.

JUNG, C.G. a WILHELM, R. *Tajemství zlatého květu*. Přeložil Karel Škoda. Praha: Vyšehrad, 2004. ISBN 80-7021-723-5

KIRCHHOFF, J. *Jinosvět. Prostor, čas a vlastní já ve změněných stavech vědomí*. Přeložil Eduard SVĚTLÍK. Praha: dybbuk, 2008. ISBN 978-80-86862-69-9.

KRISHNAMURTI, J. & BOHM, D. *The Ending of Time*. New York, USA: HarperCollins Publishers, 1985. ISBN 978-0-06-064796-4.

LÁSZLÓ, E., GROF, S. a RUSSELL, P. *Revoluce vědomí. Transatlantický dialog*. Přeložili Viktor HORÁK, Jiří ZEMÁNEK, Petr LISÝ. Praha: Carpe Momentum, 2013. ISBN 978-80-905334-0-0.

MASLOW, A. H., *O psychologii bytí*. Přeložila Hana ANTONÍNOVÁ. Praha: Portál, 2014. ISBN 978-80-262-0618-7.

McKENNA, T. *Food of the Gods*. New York, USA: Bentam Books, 1992. ISBN 0-553-371-30-4.

MULLIN, G. H., ed. *Stezka k probuzení*. Přeložil Glenn H. MULLIN. Praha: DharmaGaia,

2000. ISBN 80-85905-85-X.

PLHÁKOVÁ, A. *Dějiny psychologie*. Havlíčkův Brod: Grada, 2006. ISBN 978-80-247-0871-3.

ROGERS, C. R. *Způsob bytí*. Přeložil Jiří KREJČÍ. Praha: Portál, 2014. ISBN 978-80-262-0597-5.

RUSSELL, P. *Od vědy k Bohu. Fyzikova cesta do mystéria vědomí*. Přeložil Viktor HORÁK. Praha: dybbuk, 2008. ISBN 978-80-86862-68-2.

SEIDL, H. *Bytí a vědomí*. Přeložil Karel FLOSS. Praha: Vyšehrad, 2005. ISBN 80-7021-699-9.

SILBERNAGL, S. a DESPOPOULOS, A. *Atlas fyziologie člověka*. Přeložila Eliana Trávníčková, Praha: Grada, 2004. ISBN 978-80-0630-6.

STRASSMAN, R., WOJTOWICZ, S., LUNA L. E. a FRESCSKA, E. *Vnitřní cesty do vnějšího vesmíru*. Přeložil Martin KÖNIG, Praha: dybbuk, 2010. ISBN 978-80-7438-030-3.

STRASSMAN, R. *DMT: Molekula duše*. Přeložila Kateřina AMIOUROVÁ. Praha: dybbuk, 2005. ISBN 80-86862-10-0.

UNDERHILL, E. *Mystika*. Přeložil Jan FREI. Praha: dybbuk, 2004. ISBN 80-86862-03-8.

WALSH, R. a VAUGHANOVÁ, F., ed. *Cesty přesahení ega: transersonální vize*. Přeložil Václav PETR. Praha: Triton, 2011. ISBN 978-80-7387-408-7.

Internetové zdroje:

McADAMS, D. *Life story interview*. Northwestern University, Foley Center, 2009. Dostupné z: www.sesp.northwestern.edu/foley/instruments/interview/

REYES, B.F. *Varieties of Religious Experience*. California, USA: World University in Ojai, 2012. Dostupné z: world.edu/library/william_james_var.htm.

BIBLIOGRAFICKÉ ÚDAJE

Jméno a příjmení autora: Petr Háva

Studijní program: Psychologie

Studijní obor: Psychologie

Název práce: Vrcholné zážitky

Počet stran: 45

Celkový počet stran příloh: 0

Počet titulů české literatury a pramenů: 23

**Počet titulů zahraniční literatury a pramenů:
2**

Počet internetových odkazů: 2

Vedoucí práce: Mgr. Jakub Zlámaný, PhD.

Rok dokončení práce: 2015

Evidenční list knihovny

Souhlasím s tím, aby má bakalářská práce byla využívána ke studijním účelům.

V Praze dne 22.7.2015

.....

Uživatel potvrzuje svým podpisem, že pokud tuto bakalářskou práci využijí ke své práci, uvedou ji v seznamu literatury a budou ji řádně citovat jako jakýkoliv jiný pramen:

J m é n o , příjmení	Adresa	Datum	Podpis

**Posudek vedoucího bakalářské práce
na Pražské vysoké škole psychosociálních studií**

Jméno a příjmení studenta: Petr Háva
 Obor studia: Psychologie
 Název práce: Vrcholné zážitky
 Vedoucí práce: Jan Jakub Zlámaný Ph.D.

Technické parametry práce:

Počet stránek textu (bez příloh): 45
 Počet stránek příloh: 0
 Počet titulů v seznamu literatury: 27

Výběr tématu

0**	1	2	3	4
-----	---	---	---	---

Závažnost tématu

	1			
--	---	--	--	--

Oborová přiléhavost tématu

	1			
--	---	--	--	--

Originalita tématu a jeho zpracování

	1			
--	---	--	--	--

Formální zpracování

Jazykové vyjádření (respektování pravopisné normy, stylistické vyjadřování, zvládnutí odborné terminologie)

	1			
--	---	--	--	--

Práce s odbornou literaturou a prameny (citace, parafráze, odkazy, dodržení norem pro citace, cizojazyčná literatura)

		2		
--	--	---	--	--

Formální zpracování (jasnost tématu, rozčlenění textu, průvodní aparát, poznámky, přílohy, grafická úprava)

	1			
--	---	--	--	--

Metody práce

Vhodnost a úroveň použitých metod

	1			
--	---	--	--	--

Využití výzkumných empirických metod

	1			
--	---	--	--	--

Využití praktických zkušeností

	1			
--	---	--	--	--

Obsahová kritéria a přínos práce

Přístup autora k řešené problematice (samostatnost, iniciativa, spolupráce s vedoucím práce)

	1			
--	---	--	--	--

Naplnění cílů práce

	1			
--	---	--	--	--

Vyváženost teoretické a praktické části v daném tématu

	1			
--	---	--	--	--

Návaznost kapitol a subkapitol

	1			
--	---	--	--	--

** 0 – nehodnoceno; 1 – výborně; 2 – velmi dobře; 3 – dobře; 4 – neprospěl/a

Dosažené výsledky, odborný vklad, použitelnost výsledků v praxi

	1			
--	---	--	--	--

Vhodnost prezentace závěrů práce (publikace, referáty, apod.)

	1			
--	---	--	--	--

Otázky a náměty k diskusi při obhajobě:

Otázka k obhajobě:

Co si autor myslí o rozdílu mezi změněnými a rozšířenými stavy vědomí?

Jsou to rozdílné kvality? Existují rozdílné metody, nebo spirituální praktiky vedoucí k jejich dosažení, nebo se jedná o totožné resp. překrývající se pojmy?

Předkládaná práce splňuje nároky kladené na bakalářskou práci. Autor ve své bakalářské práci zkoumá vrcholné spirituální zážitky a jejich transformativní i terapeutický potenciál. **Téma práce je plně v souladu se studovaným oborem.**

Formální hledisko:

Z formálního hlediska autor v prokázal schopnost práce s odbornou literaturou a systematického shromáždění informací o daném tématu. Využívá různých bibliografických zdrojů pocházejících z různých spirituálních tradic, které sestavuje do nových hodnotných souvislostí a poznatků o vrcholných zážitcích a jejich terapeutických „agens“. Autor je stylisticky zdatný a ve své teoretické práci popisuje všechny podstatné fenomény a pojmy spojené s tématem vrcholných zážitků. V empirické části využívá fenomenologickou kvalitativní metodologii a za pomoci polostrukturovaných rozhovorů sbírá velmi intimní výpovědi o spirituálních zážitcích respondentů. Data systematicky třídí a srozumitelně interpretuje. V práci neshledávám **vážné** obsahové či formální nedostatky. **Práci hodnotím jako výbornou a doporučuji ji k obhajobě.**

Obsahové hledisko:

Klady: Za největší přínos práce považuji odvahu autora pustit se do **mnohovrstevnatého tématu, které stojí prozatím mimo hlavní pozornost české psychologie. Přináší o něm řadu nových poznatků a souvislostí.** Práce je psána svěžím a čtivým způsobem. Kolega ve své práci ukazuje, že vrcholné spirituální zážitky jsou studnicí, živým pramenem, které mají silný terapeutický potenciál.

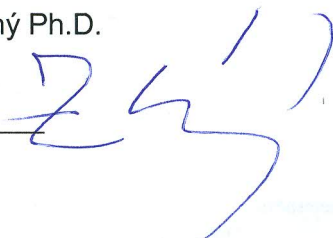
Nedostatky formální a obsahové:

Autor pracuje s pojmy „změněné“ a „rozšířené“ stavy vědomí, chybí mi terminologické rozlišení a rozpracování rozdílu mezi „změněným“ a „rozšířeným“ stavem vědomí. Domnívám se, že tyto stavy vědomí, jsou při různých spirituálních zážitcích a metodách vedoucích k jejich dosažení odlišné. (Podr. viz otázka k obhajobě.)

Navrhovaná klasifikace: výborně
Doporučení k obhajobě: doporučuji*

Datum: 21.8. 2015

Podpis: Jan Jakub Zlámaný Ph.D.



* nehodící se, škrtněte

**Posudek vedoucího/opponenta bakalářské/diplomové práce
na Pražské vysoké škole psychosociálních studií**

Jméno a příjmení studenta/-tky: Petr Háva
 Obor studia: Psychologie
 Název práce: Vrcholné zážitky
 Vedoucí/oponent* práce: Mgr. Ing. Eva Dubovská

Technické parametry práce:

Počet stránek textu (bez příloh): 45
 Počet stránek příloh: 0
 Počet titulů v seznamu literatury: 27

0**	1	2	3	4
-----	---	---	---	---

Výběr tématu

Závažnost tématu

	x			
--	---	--	--	--

Oborová příléhavost tématu

	x			
--	---	--	--	--

Originalita tématu a jeho zpracování

		x		
--	--	---	--	--

Formální zpracování

Jazykové vyjádření (respektování pravopisné normy, stylistické vyjadřování, zvládnutí odborné terminologie)

			x	
--	--	--	---	--

Práce s odbornou literaturou a prameny (citace, parafráze, odkazy, dodržení norem pro citace, cizojazyčná literatura)

				x
--	--	--	--	---

Formální zpracování (jasnost tématu, rozčlenění textu, průvodní aparát, poznámky, přílohy, grafická úprava)

		x		
--	--	---	--	--

Metody práce

Vhodnost a úroveň použitých metod

		x		
--	--	---	--	--

Využití výzkumných empirických metod

		x		
--	--	---	--	--

Využití praktických zkušeností

		x		
--	--	---	--	--

Obsahová kritéria a přínos práce

Přístup autora k řešené problematice (samostatnost, iniciativa, spolupráce s vedoucím práce)

x				
---	--	--	--	--

Naplnění cílů práce

			x	
--	--	--	---	--

Vyváženost teoretické a praktické části v daném tématu

		x		
--	--	---	--	--

Návaznost kapitol a subkapitol

		x		
--	--	---	--	--

** 0 – nehodnoceno; 1 – výborně; 2 – velmi dobře; 3 – dobře; 4 – neprospěl/a

Dosažené výsledky, odborný vklad, použiteľnosť výsledkov v praxi

			X	
--	--	--	---	--

Vhodnosť prezentácie záverů práce (publikácie, referáty, apod.)

			X	
--	--	--	---	--

Otázky a námety k diskusi pri obhajobě:

Ako dnešná psychológia vníma spiritualitu?

Aké sú riziká a aké sú možnosti harm-reduction pri užívaní psychedelických drog?

V poslednej dobe dochádza k uvoľňovaniu reštrikcií pre výskum psychedelík. Uvedte aspoň jednu oblasť, prípadne diagnózu, pri ktorej sa v súčasnosti skúma možnosť liečby s použitím psychedelickej drogy.

Celkové hodnotenie práce (klady, nedostatky):

Teoretická časť bakalárskej práce je z veľkej časti (tretina až polovica textu) tvorená doslovnými citáciami, ktoré autor nijak vlastnými slovami neinterpretuje. Takéto citovanie je v rozpore s pravidlami pre vypracovanie BP. Autor napríklad napíše jednu svoju vetu a pokračuje doslovným výrokom, ktorý má pol strany, a podobne. Viz. napr. strany 14, 17, 28, 31. 32, 33 sú takmer celé tvorené doslovnými citáciami. Ďalej je tu množstvo preklepov a celkovo text pôsobí mierne odbitým dojmom.

Prácu, ktorá by inak bola na hranici obhájiteľnosti, zachraňuje výskumná časť. Oceňujem použitie overenej metodológie Life Story Interview (McAdams), a aj analýza rozhovorov dáva zmysel. Chýba však popis toho, ako autor postupoval pri analýze a k práci nie sú z neznámych dôvodov pripojené ani prepisy rozhovorov.

V diskusii by som uvítala porovnanie s viacerými prameňmi.

Silné stránky:

- použitá metodológia

Slabé stránky:

- extenzívne využívanie priamych citácií
- autor citácie neinterpretuje vlastnými slovami
- štylistika
- chýbajú prepisy rozhovorov

Doporučení k obhajobě: doporučuji/~~nedoporučuji~~*

* nehodící se, škrtněte

Navrhovaná klasifikace:

DOBŘÍ

Datum, podpis:

A handwritten signature in black ink, appearing to be the name 'Dru' or similar, written in a cursive style.