

# Psychedelická očista

---

seminární práce pro předmět PSA\_011 Duševní hygiena

*Gnothi Seauton*

*- Poznej seba sama*

(nápis na chrámu Apolla v Delfách)

**Leoš Ševčík**

FF MU

obor psychologie

5. semestr

8.12.2009

## Obsah

Úvod .....	3
Multiúrovňové paradigma.....	4
Psychedelická zkušenost .....	5
Mystický mindbody stav a zdraví .....	7
Vize na závěr.....	9
Literatura .....	10

## Úvod

V nedávné době jsem měl to štěstí přečíst několik zajímavých knih týkajících se tématu duševního zdraví, entheogenů, imunity a schopnosti udržet si vyrovnaný postoj. Tato práce bude mozaikou střípků myšlenek, jež se pokusím sestavovat se snahou o kritičnosti, byť subjektivní selektivitě se není snadné vyhnout. Je přáním autora, aby se na škále od postmoderní demagogické slátaniny po myšlenkové puzzle upozorňující na často přehlížené jevy, jeho práce pohybovala spíše blíže druhému jmenovanému pólu.

Při četbě klasiky doktora Míčka, z antikvariátu ukořistěné Duševní hygieny, jsem si nemohl nevšimnout deskriptivnosti jeho stylu. Od popisu duševní hygieny jako takové, přes hledání stresorů, záplavu korelačních studií, jež někdy působili téměř úsměvně, až po soudobou morálkou a režimem ovlivněné kapitoly o ontogenezi duševního zdraví, provází knihu vcelku konstatní pohled na lidskou duši. V kapitolách o sebevýchově vypovídá z určitého kognitivního úhlu pohledu a v nejzajímavější poslední kapitole věnované regulačním cvičením se spokojí s biologizujícím vysvětlením odezvy relaxací na člověka. Při zájmu doktora Míčka o jógu lze snad tento redukcionismu připsat na vrub dobové autocenzury či snad celkovému tehdejšímu převládajícímu filosofickému materialismu. Přes všechny výtky jsem jeho knize vděčný za přiblížení a upevnění základních pojmů.

Kniha profesora *Thomase B. Robertse* z Northern Illinois University nazvaná *Psychedelic Horizons* předkládá podnětný pohled na lidskou psychiku. Profesor Roberts těží ze svých ohromných znalostí psychologie učení, hlubinné a transpersonální psychologie a z více jak dvacetileté diskuze se studenty, kdy od 70. let jako jedinný profesor na světě navzdory psychedelické prohibici pravidelně přednáší kurz *Psychedelic Mindview*. V této knize se věnuje převážně vědomí a jeho struktuře. Navrhuje novou terminologii postihující doposud známé fenomény lidské psychiky a nezalekl se ani témat jako vztahu mystické zkušenosti (obzvláště psychedelicky indukované) a celkové fyziologické odpovědi organismu v dlouhodobém měřítku.

Pří plácání mého myšlenkového slepence si vypomůžu i jinou literaturou, ovšem dvě výše zmiňované knihy spustily v mé mysli reakci, jejíž výsledkem je tato práce. Pokusím se tančit okolo témat, u nichž mě intuice nabádá, že spolu souvisí.

Má ústřední otázka zní:

**“Existuje souvislost mezi mystickou zkušeností a duševním zdravím?”** Pokud ano, můžeme pak pokládat preventivní občasnou mystickou zkušenost (z tohoto kacířského spojení mě až zamrazilo =) za možnou alternativu běžným psychohygienickým technikám?

V první části nastíním několik termínů užívaných Robertsem. Další část se pokusí seznámit čtenáře s rozsahem jevů, které mohou psychedelika vyvolat. Poslední část přiblíží souvislosti mystické zkušenosti a zdraví.

## Multiúrovňové paradigma

Tuto část jsem do práce zařadil pro určitou schopnost katalogizace, jímž toto paradigma disponuje. Dodává tak přehlednost celkovému tématu a dokresluje kontext jevů, v kterém se budeme pohybovat.

Multiúrovňové paradigma<sup>1</sup> zohledňuje soubor jevů podporujících tvrzení, že naše mysl a tělo produkuje a využívá mnoha různých mindbody<sup>2</sup> stavů. Někdy je nazýváme psychofyziologické stavy, nebo úrovně vědomí. Pojmu vědomí se pro jeho mnohovýznamovost Roberts snaží vyhýbat (Roberts, 2006).

**Mindbody stav** lze chápat jako celkový vzorec mentálního a fyziologického fungování v daný okamžik. Mindbody stav není dualitní, právě naopak. Může se ovšem manifestovat na více funkčních rovinách. Klasické bdělé vědomí představuje pouze jeden z programů, který máme dostupný. Dalšími jsou spánek, sny, meditativní stavy, stavy vyprodukované cvičením a různými technikami, bojovým uměním, hypnózou, psychoaktivními drogami, biofeedbackem, atd.

Roberts připodobňuje svůj postoj k věci na analogii myslí jako počítače a mindbody stavu jako programu. Jako počítačový program, každý mind-body stav akceptuje určité informace, vyloučí jiné, dělá s nimi různé operace a transformace, ukládá je. Stějně jako si můžeme naistalovat a naučit se používat nové programy, tak se můžeme naučit užívat široké spektrum mindbody stavů. Pro nalezení odpovědi na otázku „Kolik existuje mindbody stavů?“ odkazují zvědavého čtenáře buďto na práci Charlese Tarta (Tarte, 1975), jenžto chápe každý takový stav jako symfonii dvanácti psychologických procesů, popřípadě na klasickou buddhistickou literaturu „31 úrovní bytí“.

Metody produkující různé stavy nazývá Roberts **mindbody psychotechnologie** (Roberts, 2006). Do této kategorie můžeme zařadit celou škálu technik od imaginace, relaxace, přes různá pohybová koncentrační cvičení, až po meditaci a užití psychedelických látek, či alternativní techniky jiných kultur.

---

<sup>1</sup> orig. „multistate paradigm“

<sup>2</sup> neodvažují se překládat

**Zázemí**<sup>3</sup> používá Roberts pro zdůraznění, že každá z našich mentální a fyzických kapacit existuje („přebývá“) uvnitř mindbody stavu. Při průzkumu mindbody stavů se některé schopnosti posílí, jiné oslabí. Neznámé a neobvyklé schopnosti mohou přebývat v různých mindbody stavech.

Ve světle paradigmatu multiúrovňové mysli tak lze psychotechnologie jako aktivní imaginace, autogenní trénink, jóga, pozorování dechu a další pokládat za prostředky zpřístupňující mindbody stavy, jenž mají různý charakter. Od analytického (imaginace) po holistický (relaxace, meditace,...). Jaké psychotechnologie bychom mohli použít pro vyvolání ultimátního holistického mindbody stavu? A jaké charakteristiky by takový stav měl? Pokud se nám unitární vědomí podaří vyvolat, jak se bude projevovat na našem well-beingu a imunitě?

## Psychedelická zkušenost

Harvardský psycholog náboženství Walter Houston Clark chápe psychedelika<sup>4</sup> jako nástroj, skrz které lze *náboženskou zkušenost přinést do laboratoře* a tak ji pojmout jako předmět studia (Clark, 1970). Proto se podívejme, co tedy všechno psychedelika mohou v člověku vyvolat. V této části se odvolám na svoji předchozí práci Psychedelika a náboženství (Ševčík, 2008).

*Walter N. Pahnke* (1966), harvardský psychiatr, načrtl na základě řízených experimentů s LSD několik urovní stavů (Robert by řekl mindbody stavů), jež jsou psychedelika schopna indukovat.

- *Psychotickou psychedelickou zkušenost* charakterizují intenzivní negativní zážitky strachu až k bodu paniky, paranoidní bludy, absolutní zmatenost, narušení abstraktního usuzování, výčitky svědomí, deprese, izolace a somatické obtíže. Všechny tyto projevy mohou být velmi silného stupně.

- *Psychodynamická psychedelická zkušenost* se projevuje dramatickým vstoupením dříve nevědomého nebo předvědomého materiálu do vědomí. Abreakce a katarze představují elementy subjektivně prožívané jako vlastní znovuprožití událostí z minulosti, nebo jako symbolické znázornění významných konfliktů.

- *Kognitivní psychedelická zkušenost* se vyznačuje úžasně jasným myšlením. Na problémy může být nahlédnuto z neotřelé perspektivy. Vnitřní vztahy mnoha úrovní nebo dimenzí lze spatřit všechny najednou. Kreativní zážitky mohou mít něco společného s tímto druhem psychedelické zkušenosti, ale tato možnost musí počkat na výsledky budoucích experimentů.

---

<sup>3</sup> volně přeložený termín „residency“

<sup>4</sup> Termín *psychedelika* poprvé použil britský psychiatr Humphry Osmond v dopise Aldousi Huxleyemu roku 1956 pro označení meskalinu a LSD. Vychází z řeckého *psyché* (duše) a *delein* (manifestovat), překládáno jako *mysl manifestující látky*.

- *Estetická psychedelická zkušenost* charakterizuje změna a zintenzivnění všech sensorických modalit. Mohou nastat fascinující změny pocitů a percepce, tzv. synesthesia, kdy zvuk může být „viděn“, objekty se jeví pulzující a „oživají“, obyčejné věci se zdají naplnění ohromnou krásou, hudba nabývá neuvěřitelné emotivní síly, subjekt spatřuje vidiny nadherných barev, propracovaných geometrických vzorů, architektonických forem, krajin, téměř cokoli představitelého.

- **Psychedelický peak** (vrchol), *kosmická, transcendentální nebo mystická zkušenost* (Roberts označuje za „unitární mindbody stav“). Poslední typ psychedelické zkušenosti se označuje více termíny. Ze studie zpráv o spontánních mystických zkušenostech zaznamenaných během historie lidstva v téměř všech kulturách a náboženství Pahnke (1966) odvodil devět psychologických charakteristik. Po podrobení experimentu (viz níže) se tyto charakteristiky prokázaly identické pro spontání i psychedelické zkušenosti.

1. *Jednota* - pocit vesmírného souladu dosažený pozitivní transcendencí ega. Ačkoli obvyklý pocit identity nebo ega se vytratí, vědomí a paměť nezmizí. Namísto toho si osoba začne intenzivně uvědomovat, že je součástí dimenzí mnohem rozlehlejších a větších než ona sama. Kromě nasledování cesty „vnitřním světem“, kde externí smyslové vjemy jsou opuštěny, lze jednotu prožít skrz vnější svět a tak se osoba cítí součástí všeho (například objektů, lidí, vesmíru). Jednodušeji a elegantněji vyznívá anglické „all is One“.
2. *Transcendence času a prostoru* - znamená cítit za hranice minulosti, přítomnosti a budoucnosti, za běžný tří-dimenzionální prostor ve sférách nekonečnosti a věčnosti.
3. *Hluboce procítěná pozitivní nálada* - zahrnuje elementy radosti, požehnání, míru a lásky dosahující nesmírné intenzity, často doprovázená slzami.
4. *Pocit posvátnosti* - neracionální, intuitivní, poklidná reakce úžasu a údivu v přítomnosti inspirující reality. Podstatnou součástí je úžas, pokora a oddanost, i když tradiční teologické nebo náboženské termíny není nutné v popisu použít.
5. *Noetická kvalita* - označuje, dle Williama Jamese, pocit vhledu či iluminace na intuitivní, neracionální úrovni s ohromnou silou jistoty. Subjektivně se jí připisuje status nejzákladnější reality. Toto vědění se neprojevuje nárustem faktů, ale získáním psychologického, filosofického nebo teologického vhledu.
6. *Fenomén paradoxu* - logické kontradikce se při důkladné analýze popisů stanou zřejmé. Jedinec může zažít například „totožnost protikladů“, přitom si udržet konzistenci pojetí sebe a světa jak v okamžik zážitku, tak i po něm.
7. *Údajná nesdělitelnost* - zážitek je mimo hranice slov, neverbální a nemožný popsat. Přesto jedinci trvající na nesdělitelnosti zkušenosti se pokouší elaborovaně komunikovat svůj zážitek.

8. *Pomíjivost* - psychedelický peak (vrchol) nepřetrvává ve své plné intenzitě, namísto toho přechází ve svůj odlesk (orig. afterglow) a přetrvává pouze jako vzpomínka.
9. *Přetrvávající pozitivní změny v přístupu a chování* - k sobě, ostatním, životu a zážitku samotnému.

Pro úplnost je nutné podotknout, že výsledná zkušenost závisí samozřejmě na dávce látky sloužící ovšem pouze jako spouštěč či facilitující agent. Daleko více kritické se jeví extra-chemické proměnné - set a setting. Psychologický set označuje faktory vycházející ze subjektu, například osobnost, životní historie, očekávání, příprava, nálada před sezením a možná nejdůležitější schopnost důvěřovat, poddat se a otevřít se čemukoli, co nastane. *Setting* popisuje faktory mimo subjekt, tj. fyzické prostředí, v němž se látka podává, psychologickou a emoční atmosféru, již se subjekt vystavuje, jakým způsobem se se subjektem zachází a jakou reakci terapeut na drogu očekává. Smutnou realitou je současná drogová politika, jenž způsobuje, že první kontakty se zakázanými látkami proběhnou neinformovaně a impulzivně v kontextu, který maximalizuje rizika.

## Mystický mindbody stav a zdraví

Třemi proměnnými, setem, settingem a drogou nelze člověka se stoprocentní zárukou „naprogramovat“ na mystický zážitek, ale data naznačují, že se mu může jedinec ve vhodném prostředí alespoň velice přiblížit, jak Pahnke demonstroval při Good Friday experimentu (Doblin, 1991) (Pahnke, 1966) (Grof, 2001). Při pilotní studii v roce 1966 prožitky osmi z deseti zdravých subjektů splňovaly podmínky mystické zkušenosti. Při následných follow-up studiích (po 6 měsících a po 24!! letech) jedinci uváděli vyšší subjektivní spokojenost, pracovní výkon a zlepšení sociálních vztahů (Doblin, 1991). Došlo tedy ke dlouhodobému zlepšení v oblastech, jež třeba doktor Míček chápe jako jedny z cílových dimenzí duševní hygieny (Míček, 1984)<sup>5</sup>. Původní studie z roku 1966 má ovšem z dnešního pohledu spoustu metodologických nedostatků, jenž by mohly motivovat novou vlnu badatelů k prozkoumání fenoménu well-beingu a jeho vztahu k psychedeliky indukované mystické zkušenosti.

---

<sup>5</sup> jako další souvislost mystiky a duševní hygieny se mi asociuje na místě, kdy doktor Míček například v části věnované duševní hygieně a jejím sociálním aspektům uvádí jako jednu z možností zlepšení vnímání objektivní skutečnosti citové přeladění. Člověk by se měl vzdát oddělení vnímání objektu od subjektu, což je právě jedna z klíčových charakteristik unitárního mindbody stavu.

V současné době také probíhají experimentální terapeutické intervence zvládání úzkosti na univerzitách v USA a ve Švýcarsku za pomoci psychedelik u pacientů v terminální fázi rakoviny (Doblin, Rick; others, 2008) (Puttkamer, 2008). Studie čekají na zpracování dat, ovšem předběžné reporty účastníků nápadně připomínají subjektivní prožitky mystické zkušenosti z doby před prohibicí akademického zkoumání psychedelik. Účastníci především v dojemných zpovědích uvádějí pocit smysluplnosti a integrity tváří v tvář smrti.

Na obzoru poznání se nám zatím nejasně mihotá příslib možného nástroje zprostředkovávajícího za příznivých podmínek ultimátní holistický prožitek bytí s následným pozitivním dopadem na duševní zdraví.

Shrnutí studií o mystických zkušenostech (většinou neindukovaných psychedeliky) předložili v roce 1988 David Lukoff a Francis Lu (Lukoff a Lu v Roberts, 2006). Mystická zkušenost se zdá být provázena indikátory duševního zdraví. Lidé popisovali své životy jako smysluplnější a nadějnější v porovnání s těmi, jež podobnou zkušenost neprožili. Lidé s mystickou zkušeností měli obvykle vyšší vzdělání a příjem a sami se hodnotili jako talentovanější, schopnější a inteligentnější. Uváděli také silnější a stabilnější pojetí svého ega. Nahlíželi na sebe jako na psychicky dospělejší, méně motivované osobní slávou a touhou po vysokém příjmu a jako na altruističtější. Uváděli, že jejich mystický zážitek je posunut blíže spíše duševnímu zdraví než nemoci. Většina studií byla ovšem pouze korelačních a sebehodnotících.

Již jsem uvedl pár střípků informací naznačujících pozitivní vztah psychedeliky indukované mystické zkušenosti k duševnímu zdraví. Pojdme se nyní, když máme nástroj facilitující mystický mindbody stav, podívat na souvislosti takového stavu a našeho fyzického zdraví.

Existuje řada důkazů, že pozitivní emoce posilují imunitní systém (Lambert a Lambert v Robert, 2006). Nabízí se otázka, zda tedy i psychedeliky indukovaný unitární mindbody stav přispívá k silnějšímu imunitnímu systému, když jeho finální stádia provázejí extatické<sup>6</sup> prožitky.

Existuje také pozitivní vztah stres redukující přístupů a imunitního systému (Valdimarsdottir a Stone v Roberts, 2006) projevující se sekrecí imunoglobulinu A.

Dalším zajímavým podnětem k zamyšlení je souhrn psychospirituálních korelátů spontánní remise (O'Regan a Hirshberg v Roberts, 2006), z nichž některé se velice podobají základním dimenzím psychedelické mystické zkušenosti. Mezi hlavní koreláty patří: skupinová podpora, sugesce, meditace, relaxační techniky, mentální obrazy, psychotherapie, zázračné spirituální fenomény, modlitba, náboženská konverze, zvýšení autonomního chování, očekávání pozitivních výsledků, bojový duch, environmentální a sociální vědomí, altruismus, interní locus of control, vůle k životu, změněná sensorická percepce, převzetí zodpovědnosti za nemoc či pocit smysluplnosti.

---

<sup>6</sup> z řečtiny, znamená „stát, být vně“



## Vize na závěr

Psychotechnologie jako relaxace, meditace, jóga, či jiné mohou zpřístupnit velice cenné mindbody stavy, kde dřímá náš léčivý potenciál. I náš běžný bdělý mindbody stav má mnoho kognitivních strategií, kterými lze pracovat na duševním blahu sebe a ostatních. Cest pro nalezení kontaktu s tou částí našeho bytí existuje mnoho. Liší se ale v řadě vlastností. Především v investovaném čase, schopnostech jedince a terapeuta. Psychedelicky či jinak indukovaná mystická zkušenost může představovat pro jednoho zásadní přelom v životě či snazší spojení s vlastními pozitivními zdroji, pro jiného minimálně alternativu v repertoáru psychohygienických nástrojů.

Uznání mystického vědomí jako relevantního konceptu si bude vyžadovat redefinování stávajícího paradigmatu. K čemuž postupně dochází v souladu se strukturou vědecké revoluce jak ji viděl Kuhn. Pod vlivem studií s lepší a lepší metodologií se hromadí důkazy o provázanosti dříve patologizovaných subjektivních prožitků s jejich terapeutickým vlivem u trpících a hygienickým vlivem u zdravých.

Znovuodkrýváme sféry mysli, na které jsme dlouho pozapoměli. Inspiraci můžeme hledat v dávných spirituálních tradicích, u přírodních národů a kultur, ale především v našich srdcích myslích.

## Literatura

**Clark, Walter Houston. 1970.** The Psychedelics and Religion. [autor knihy] Bernard Aaronson and Humphrey Osmond. *PSYCHEDELICS*. místo neznámé : Doubleday & Company, 1970.

**Doblin, Rick. 1991.** Pahnke's "Good Friday Experiment": A Long-Term Follow-Up and Methodological Critique. *The Journal of Transpersonal Psychology*. 1991, Sv. 23, 1.

**Doblin, Rick; others. 2008.** LSD-assisted Psychotherapy Research in Switzerland. *Multidisciplinary Association for Psychedelic Studies*. [Online] 2008. <http://www.maps.org/research/cluster/psilo-lsd/#swlsd>.

**Eagles, Bill. 1998.** *Horizons: Psychedelic Science*. BBC, 1998.

**Grof, Stanislav. 2001.** *LSD psychotherapy*. místo neznámé : MAPS, 2001. 978-0966001945.

**Míček, Libor. 1984.** *Duševní hygiena*. Praha : Státní pedagogické nakladatelství, 1984.

**Pahnke, Walter N. 1966.** Drugs and Mysticism. *The International Journal of Parapsychology*. 1966, Sv. VII, 2, stránky 295-313.

**Puttkamer, v. P. 2008.** *Peyote to LSD: A Psychedelic Odyssey*. Gryphon Productions, 2008.

**Roberts, Thomas B. 2006.** *Psychedelic Horizons*. Charlottesville : Imprint Academic Philosophy Documentation Centre, 2006. 1-84540-041-0.

**Sewick, Bruce. 1997.** Psychedelic-Assisted Psychotherapy for the Terminally Ill. *Multidisciplinary Association for Psychedelic Studies*. [Online] 1997. <http://www.maps.org/research/sewick.html>.

**Ševčík, Leoš. 2008.** *Psychedelika a náboženství*. Brno : MU, 2008.

**Tarte, Charles. 1975.** *States of Consciousness*. New York : E.P.Dutton, 1975.