

Univerzita Karlova
Pedagogická fakulta
Katedra psychologie

DIPLOMOVÁ PRÁCE

Spektrum psychoterapie z hlediska integrální teorie Kena Wilbera
Spectrum of Psychotherapy from the Perspective of Ken Wilber's Integral
Theory

Bc. Johana Rosendorfová

Vedoucí práce: doc. PhDr. Vladimír Chrz, Ph.D.

Studijní program: Psychologie

Studijní obor: Psychologie

Odevzdáním této diplomové práce na téma Spektrum psychoterapie z hlediska integrální teorie Kena Wilbera potvrzuji, že jsem ji vypracovala pod vedením vedoucího práce samostatně za použití v práci uvedených pramenů a literatury. Dále potvrzuji, že tato práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

Praha, 13.11.2023

Děkuji svému vedoucímu práce, docentu Vladimíru Chrzovi, za věnovaný čas, inspiraci a dialog vedený nad touto prací. Děkuji Danovi za lásku a partnerství a rodině, kolegyním a kolegům za podporou.

ABSTRAKT

V této teoretické práci nejprve představuji vlastní kondenzaci vývoje integrální (strukturálně-hierarchické) teorie vývoje vědomí Kena Wilbera. V druhé části se věnuji srovnání Wilberovy teorie s teorií psychodynamickou, ze které původně sám Wilber vyšel a následně ji opustil. Hlavní figurou porovnání tu bude pojetí transpersonálního vývoje Michaela Washburna, které je zakotveno v neo-jungiónském přístupu. V komparaci se ukazuje, že jedním z hlavních diferenčních znaků transpersonálních teorií je téma pre/trans záměny a umístění U-obratu, potažmo přístup k podstatě procesu regrese ve vývoji osobnosti. Poté se v klíčové části zamýšlím nad možnostmi propojením integrální teorie a psychoterapie a ukazuji, že se jedná o teorii, která umožňuje systematicky uvažovat také o psychických obtížích a psychoterapeutických směrech. Při analýze úrovně vědomí integrální teorie se odhaluje, že přechody mezi jednotlivými úrovněmi jsou místy možné krize self. Psychoterapie tu může nabídnout oporu a provázení, které lze specificky zaměřit na úskalí v daném bodu obratu.

KLÍČOVÁ SLOVA

integrální teorie, pre/trans záměna, regrese, vývoj vědomí, transpersonální psychologie, psychoterapie

ABSTRACT

In this theoretical thesis, I will first present my own condensation of the development of Ken Wilber's integral (structural-hierarchical) theory of the development of consciousness. In the second part, I compare Wilber's theory with psychodynamic theory, from which Wilber originally came. The main figure of comparison here will be Michael Washburn's concept of transpersonal development, which is anchored in a neo-Jungian approach. The comparison shows that one of the main distinguishing features of transpersonal theories is the topic of pre/trans fallacy and the location of the U-turn, i.e. the approach to the nature of the process of regression in personality development. In the last key part, I reflect on the possibilities of connecting the integral theory with psychotherapy and show that it is a theory that allows us to think systematically about psychological issues and psychotherapy directions. When analyzing the levels of consciousness of the integral theory, it turns out that the transitions between individual levels are points of a possible crisis of self. Psychotherapy can offer support and guidance, which can be specifically focused on the pitfalls in a given fulcrum.

KEYWORDS

integral theory, pre/trans fallacy, regression, development of consciousness, transpersonal psychology, psychotherapy

Obsah

Úvod	8
1 Téma práce	8
2 Osobní perspektiva	9
3 Teoretické pozadí práce.....	11
Medailon: Ken Wilber	13
Teoretická koncepce Kena Wilbera.....	15
4 Vývoj teoretického rámce.....	15
4.1 Wilber-1 (Retro-romantismus): Spektrum vědomí.....	15
4.2 Wilber-2: Evoluční model vývoje vědomí.....	17
4.3 Wilber-3: Linie vývoje, úrovně vývoje a model Spektra vědomí ve finální verzi	18
4.4 Wilber-4: Integrovaný model, zrození AQAL.....	19
4.4.1 AQAL, současná podoba	20
Komparace přístupu Kena Wilbera a Michaela Washburna: K otázce psychospirituálního vývoje	29
5 „U-obrat“ a problém involuce	29
5.1 „U-obrat“ jako diferenční charakteristika.....	30
5.2 Proces involuce	32
5.3 Shrnutí.....	34
6 Jádru rozkolu v transpersonální psychologii: K otázce pre/trans záměny.....	36
6.1 PTF1 a PTF2	36
6.1.1 Teorie Sigmunda Freuda a Carla Gustava Junga prizmatem PTF.....	38
6.2 Washburnův neegoický potenciál ve světle pre/trans záměny	39
6.2.1 Neegoický potenciál jako společná struktura prepersonální a transpersonální úrovně	39

6.2.2	První vývojové období ve světle pre/trans záměny	40
6.2.3	Regrese a transcendence ve světle pre/trans záměny	41
7	Regrese a „U-obrat“	42
7.1	Možnost integrace spirálně-dynamické a strukturálně-hierarchické perspektivy s přihlédnutím k pre/trans záměně	42
7.2	Dynamický potenciál jako společná struktura prepersonální a transpersonální oblasti?	45
7.2.1	Shrnutí: potřeba k integraci spirálně-dynamické a strukturálně-hierarchické perspektivy	50
	Integrální teorie a psychoterapie	52
8	Proměny vědomí jako ústřední body vývoje jedince	53
8.1	Základní koncepty spektra vývoje vědomí	53
8.1.1	Self-systém	53
8.1.2	Bazální a přechodné struktury	53
8.1.3	Postup vývoje vědomí	55
8.2	Postup úrovněmi vědomí: psychotherapeutické výzvy	56
8.2.1	Stupně vědomí s přihlédnutím k jejich vlivu na rozvoj psychopatologie	57
8.2.2	Shrnutí	84
	Závěr	86
9	Seznam použitých informačních zdrojů	88

„Za vším je ego, ego a zase ego a jediná inteligentní věc, kterou může holka udělat, je si lehnout...a prosit Boha, aby jí seslal nějaký mystický zážitek, po kterém bude šťastná a spokojená...“

Mluvíš v jednom kuse o egu. Můj ty bože, aby někdo rozhodnul, za čím je ego, za čím není ego, na to by musel bejt sám Kristus...Ale přestaň vykřikovat o egech jen tak všeobecně.

Podle mýho, jestli chceš doopravdy co vědět, vzniká polovina všech ohavností na světě proto, že neposlouchají svoje ego. Vezmi si svého profesora Tuppera. Podle toho, co mi o něm vykládáš, bych se vsadil takřka o cokoliv, že to, co ho žene, to, o čem si myslíš, že je jeho ego, vůbec jeho ego není, ale nějaká jeho jiná, mnohem odpornější, mnohem nepodstatnější stránka.“

(Salinger, str. 208)

Úvod

1 Téma práce

V této teoretické práci je hlavní figurou mého zájmu integrální teorie Kena Wilbera a její potenciální využití pro psychoterapii.

Jedná se o současnou teorii vývoje vědomí, která doposud zůstává spíše stranou akademického zájmu. V češtině vyšly dvě knihy tohoto autora. Jedna je zejména osobní zpověď (Wilber, Odevzdání a odhodlání, 2014) a druhá má popularizační charakter (Wilber, Stručná historie všeho, 2010). Mým cílem je představit Wilberovu odbornou práci a vytvořit vlastní výstižný přehled vývoje jeho uvažování užitečný pro badatele, kteří se rozhodnout zaměřit svou pozornost na Wilberovo obsáhlého dílo. Ráda bych v první části práce představila integrální teorie ve formě, která by mohla podnítit zájem o paletu témat vztahujících se zároveň k integrální teorii a k našemu oboru.

Wilber si při analýze různých směrů zabývajících se psychologickou podstatou člověka kladl otázku, která pravděpodobně nemine žádného studenta psychologie. Jak je možné, že existuje tolik psychologických teorií a psychotherapeutických směrů, které jsou nosné a zároveň si v určitých bodech protirečí? Toto pozorování mě samotné kdysi přineslo hlodavé znejistění ve vztahu k vědeckému ukotvení psychologie.

V další části práce provedu analýzu pojetí vývoje vědomí v integrální teorii a v pojetí psychodynamickém, ze kterého Wilber čerpal v počátečních fázích svého uvažování. Jak došlo k odklonu Wilbera od psychodynamického pojetí, potažmo o vydělení integrální teorie z rámce transpersonální psychologie? Jako hlavní figuru komparace volím teorii dalšího současného myslitele Michaela Washburna, který nabízí vlastní a ucelenou teorii vývoje vědomí.

Ve třetí části se zaměřím na analýzu jednotlivých úrovní vývoje vědomí, tak jak je integrální teorie v současnosti nabízí. Jaká jsou úskalí tohoto vývoje a jakým způsobem může psychoterapie k těmto obtížím přistupovat? Může být integrální teorie prospěšná pro rozvoj psychoterapie a pro uvažování o psychotherapeutických školách a aplikaci jejich poznatků?

2 Osobní perspektiva

Poprvé jsem se s prací Kena Wilbera potýkala při četbě popularizační knihy česky pojmenované *Stručná historie všeho*. (2010) Při jejím čtení mě pronásledovalo značné zmatení, nejistota a určitá iritace. Napadalo mne, zda se jedná o dalšího amerického „New Age“ guru, který kolem sebe shromažďuje následovníky z podezřelých důvodů. Podezření a velký otazník visící ve vzduchu – to byl můj první zážitek při setkání s Wilberovou prací. Částem *Stručné historie všeho*, psané navíc nezvyklou formou fiktivního rozhovoru, jsem při prvním čtení nerozuměla vůbec, naopak kapitoly, kde hovořil o individuálních úrovních vědomí ve vztahu k analýze psychologických teorií mi byly blízké. Ukázalo se, že tato relativně kratší kniha, je zřejmě jen jakýmsi reklamním letáčkem. V nakladatelství Shambala jsem objevila wilberovskou pokladnici plnou podnětů. Nebudu zastírat, že mi při jejím zkoumání někdy bylo těžko. Do čeho se pustit dřív? Co dát pod mikroskop a kde se podívat jen jedním okem? Zde musím znovu poděkovat svému vedoucímu práce za ochotu se mnou o tématu diskutovat.

Přemýšlím teď i o stylu *Stručné historie všeho* a vzpomínám na svou americkou zkušenost. Mé prvotní předsudky a očekávání – asertivní neohroženost kultury plné sebedůvěry. Americký úsměv bez intimity vztahu, který trvá vybudovat. Má zkušenost – americký úsměv, který bez toho, aby vyžadoval sdílenou stejnost a pochopení, vítá často cestovatele z různých krajů a nabízí jim přivítání, první zahřátí, nabídku podpory a pozvání účastnit se komunitního života, kterému nemusíte rozumět a on nemusí rozumět vám. Komunita však skýtá podporu pro přežití.

Ve Wilberově stylu, u jeho „velkých“ knih, zejména v *Sex, Ecology, Spirituality* (2000), vnímám rebelskou energii vášnivého diskutéra, ale také sebereflexi a zejména urputnou detailní zkoumavost. Wilberovi je vlastní posedlost přemýšlením a klidná pozornost ke všemu, co vzniká a zaniká.

Myslím, že integrální teorie se v mém životě objevila i proto, že tak jako mnozí, jsem sama prožila zážitky, které se pro mne pocitově vymykají běžnému a které se mnou zůstávají v každém přítomném okamžiku. Mluvit a psát o nich bez patosu je pro mě těžké.

Záře světla a v něm rozvířený prach při zvedání opony, hra ve staré bezince v dešti, pohled na mnohokrát slepenou sošku Panny Marie, mdloba s hlubokým ne-snem v Benátkách, strom v několika podobách, hrůza z blízkosti smrti, temnota ne-snu a strach z bláznění, pocit domova v sobě, plné oddání se dítěti, pozorování borovice s klientkou. Přemítám i nad svým, mezi mými vrstevníky poměrně nestandardním, respektem k látkám měnícím vědomím.

Stále nejzvláštnějším a přitom nejplnějším, nejživějším zážitkem je pro mne, vedle plného položení se do péče o miminko, právě chvíle ztráty vědomí, kdy jsem prožívala stoupání po neviditelných zlatých schodech nebem – nebyla jsem, nebylo nic, a přece se každá neexistující částička chvěla láskou a plností. Pak mě probraly facky od kamarádky. A právě tenhle prožitek, který jsem v počátku dospívání přijala přirozeně, samozřejmě a s jistotou, mi i v poměrně dlouhých dobách útlumu a nejistoty, dodával pocit, že na vyhlídku stoupám pomalu, pravděpodobně ji obcházím v nevhodné obuvi, ale vyhlídka rozhodně existuje. Nyní cítím, že opět stojím před dalším úsekem.

Samo psaní této práce mi ukazovalo, kde mě „bota tlačí“. Jak těžké je pro mě oscilovat mezi běžným průběhem dne a poznáváním wilberovského pohledu. Zároveň mi téma zaměřovalo pozornost na prozkoumávání pocitů a myšlenek, se kterými přicházím na své pracoviště. Na to, co chci ze své pozice vnášet do české školy. Pomáhalo mi zvládat období, kdy jsem se v pracovním začala setkávat s dětmi, které bych běžně odesílala k povolanějším a zkušenějším kolegům, což vnější podmínky nedovolily. Každým rokem jsem ale kolem sebe zaznamenávala něco nového, co měnilo atmosféru, ve které pracuji.

A právě v září tohoto roku, kdy jsem práci dopisovala jsem v jedné třídě prožila chvíli, kterou bych zařadila k prožitkům dříve popsáním. Na naši školu přišla nová paní učitelka, která přichází s vlastní „misí“ a hlubokými znalostmi s prací se skupinou. Dostala na starost třídu, která minulé roky, na druhé budově, trpěla křikem, pětkami, poznámkami, důtkami a dvojkou z chování, věčným hlukem a neklidem, bandou kluků, co rostou pro kriminál, skupinou nemluvicích holek, nenávistí. Po třech týdnech s novou paní učitelkou jsem k nim zašla na návštěvu. Jemná hudba je po ránu prováděla tichým přecházením mezi lavicemi a vzájemným čtením zápisků z víkendu. Hezky to tu vonělo. Kdo přečetl, přešel beze slova na gauč a na koberec, na který si vzal knížku. Nevěřila jsem svým očím a uším. Pak přišla chvíle

navštěvování v „domečcích“, kde si děti mohly sdílet, co potřebovaly: „Jsem rád, že jsi nakonec neodešel a že se kamarádíme.“ Kluk pláče a na konci v kruhu sdílí, že to byl dobrý pláč. Ostatní přikyvují. Děti se oceňují z očí do očí: „Zuzko, děkuji Ti, že...“ Všichni se na sebe díváme a máme „na krajíčku“.

3 Teoretické pozadí práce

Když Ken Wilber vydal na konci sedmdesátých let svoji první knihu byl rychle přijat do nové komunity, která se věnovala rozvoji transpersonální psychologie. (Wilber, 2013) Transpersonální psychologie, o které se někdy hovoří jako o čtvrté psychologické síle, se začala rozvíjet právě v sedmdesátých letech. Tento obor, stojící na ramenou Abrahama Maslowa a jeho zájmu o *peak experience* (vrcholné zážitky) (Ku psychologii bytia, 2000, stránky 92-127), otevřel psychologii serióznímu zájmu o stavy vědomí, které se vymykají běžnému prožívání reality. V jejím hledáčku jsou tedy Maslowovy vrcholné zážitky, které můžeme charakterizovat také jako mystické, či spirituální, a cesty, způsoby a techniky, které k těmto prožitkům vedou.

Transpersonální psychologové se nevyhýbají tématu spirituality, ale vnímají sepjetí biologické, psychologické, sociální a duchovní podstaty člověka. Duchovní stránka člověka patří historicky do hájemství teologie, jedná se o složité téma, se kterým se nesehná vyrovnává i filosofie: „Spirituální zkušenosti není snadné interpretovat a nelze je vždy vnímat v kulturním kontextu sdílené víry, nebo je vztahovat k pojetí Boha, nebo posvátné Vyšší moci. Osobní duchovní orientace jedince byla dlouho spojována s jeho příslušností k určitému náboženskému vyznání, existují však spirituální zkušenosti, které se tomuto paradigmatu vymykají.“ (Nicholls, 2019, str. 15) V současnosti se podle Nichollse objevuje fenomén, kdy lidé samotní se nevnímají jako nábožensky orientovaní, specificky byl výzkum proveden ve Velké Británii, ale zároveň se považují – bez ohledu na věk – za spirituální. Přesvědčení, že duchovní složka hraje v našich životech důležitou roli, v populaci vzrůstá. Co znamená být v současné době spirituální je však stále otevřenou otázkou. Pro účely mé práce pojmám spiritualitu jako alternativní pojmenování k hledání a objevování toho, co nás přesahuje, co přesahuje běžnou lidskou zkušenost ve směru hledání smyslu života. Jedná se o prožitky a náš osobní vztah k tomu, co vnímáme jako posvátné, či

k čemu vzhlížíme jako ke konečnému cíli (telos), který nás vede k naplněnému bytí. Podle Nelsona: „Roof argumentuje, že spiritualita zahrnuje čtyři hlavní témata: 1) je zdrojem hodnot a konečného smyslu a záměru stojícího mimo self, 2) způsob porozumění, 3) vědomí sebe sama, 4) osobní integrace.“ (Nelson, 2009, str. 8) Tamtéž spolu s Nelsonem považují čtvrtý bod za velmi významný: „Spiritualita má integrativní a harmonizující funkci, která zahrnuje a) naši vnitřní jednotu a b) náš vztah a propojení s druhými a s širší realitou, která pohání naši schopnost transcendence.“

Téma vnitřní jednoty úzce souvisí s vnímáním sebe sama, svého „já“, s vědomím sebe sama – s jástvím. Téma vědomí je jedním z nejpálčivějších témat filosofie a psychologie. Předmětem této práce se stává v rovině proměn a vývoje vědomí. Vědomím tu nerozumím stav bdělosti, či vnímané obsahy, ale vztahuji se právě k vědomí jako k sebeuvědomování, k vědomí jako myslí. Lidé jsou díky metakognici schopni nahlížet obsahy svého vědomí a ptát se, zda jsou právě a jen tím, co jim vědomí nabízí, nebo zda jsou tu další oblasti, které jejich vědomí (zatím?) nedokáže nahlížet. Tak, jak došlo k objevu a fascinaci osobním a kolektivním nevědomím v rámci kontextu psychodynamických teorií, otevřela se definitivně s příchodem transpersonální psychologie otázka, zda je naše běžné vnímání reality – jako konečné, časem a prostorem vymezené – definitivní.

Medailon: Ken Wilber

Ken Wilber se narodil roku 1949 do rodiny amerického vojáka sloužícího u vzdušných sil. Matka pocházela z respektované puritánské rodiny, jejíž kořeny sahají až k Georgi Masonovi, jednomu z tvůrců Deklarace nezávislosti, a Meriwether Lewisovi z dvojice Lewis a Clark – objevitelů nových amerických území. Otcovská rodová linie pak naopak pramení v táboře pašeráků koní a zločinců. Sám Wilberův otec, po smrti své matky, zůstal ve čtyřech letech spolu s mladší sestrou v rodném domě opuštěn otcem. Ve Wilberově rodinné historii se tak zhmotňuje mýtus divokého západu a étos práva na hledání štěstí v budování společenství na „novém“ kontinentu, které jsou zakořeněny v našich představách spjatých se Spojenými státy americkými.

Rodina se po celé Kenovo dětství a dospívání stěhovala a Wilber navštěvoval čtyři různé střední školy. Sám sebe v tomto období reflektuje jako extrémně snaživého studenta, který nejenže exceloval akademicky a sportovně, ale vybudoval si na několika nových „štacích“ i silnou společenskou pozici jako prezident studentské rady. Přirozeně společensky orientovaný mladík si dokázal rychle získat vliv v rozmanitých komunitách, zároveň v období dospívání zakoušel hodnotu a sílu potřeby přátelských vazeb a bolest z jejich pomíjivosti ještě intenzivněji, než je v tomto životním období běžné. Je pravděpodobné, že i tyto prožitky přispěly k Wilberovu pozdějšímu hlubokému zájmu o buddhistickou praxi. Jako, jak sám nahlíží (Wilber, *Ken's Childhood*, 2013), snad až příliš opečovávaný jedináček, vnímal své dětství jako šťastné. Jedinou konstantou mu však byla nejbližší rodina a prázdniny u babičky trávené v Severní Karolině. Ostatní vztahy se vynořovaly a mizely s každým dalším stěhováním.

Po ukončení střední školy, na konci šedesátých let, Wilber započal studium medicíny na prestižní univerzitě. Krátce po příjezdu si však uvědomil, že přes svoji dosavadní lásku k přírodním vědám, v nich nenajde odpověď na existenciální otázky, které nejvíce zaměstnávaly jeho mysl. Na výkon zaměřený mladík se stal povalečem s průměrnými výsledky. Nedochoval na přednášky, pouze na zkoušky, a věnoval se společenským radovánkám. Polapen do osidel revolučních šedesátých let se poprvé v životě setkal s myšlenkami východní filozofie, a zejména s tím, co bychom mohli pojmenovat souhrnným označení „cesty k osvobození/osvícení“. Nakonec se sice vrátil k řádnému studiu biologie a

chemie, věnoval se výzkumu očního aparátu, zároveň však veškerý volný čas trávil extenzivním studiem západní filozofie, psychoterapeutických teorií a východní filozofie — zpočátku zprostředkované Krishnamutrim, Alanem Wattsem, D.T.Suzikim a Suzuki Roshim. Rozmanitost východních a západních „cest k osvícení“ (cest ke šťastnému životu) a jejich integrace se mu stala osudnou. V závěru psaní doktorátu o funkci rodopsinu, svým šokovaným a zhrozeným vedoucím oznámil, že opouští akademickou půdu, aby napsal knihu o „vědomí, duši a podobných věcech.“

Od té doby se Ken Wilber věnuje tématu vývoje vědomí. Je velmi produktivní myslitelem a spisovatelem a svou publikační činnost přerušil pouze v době, kdy pečoval o svou nemocnou manželku. Prožitky hluboké lásky, která se záhy smísila s vážným onemocněním a bojem o život, sdílel v knize „Odevzdání a odhodlání“ (2014), která vyšla i v českém překladu. Po smrti manželky, se vrátil ke svému bádání a prohloubil spirituální praxi. Do současnosti vydal více než dvacet pět titulů, které se zabývají integrální teorií. I v průběhu života se mnohokrát stěhoval a v období pobytu u jezera Tahoe se dostal do kontaktu s toxiny, což zřejmě způsobilo jeho vzácné chronické onemocnění. Wilber je tvůrcem integrální teorie a propagátorem integrálního přístupu. Spoluzaložil časopis Re-Vision a Integrální institut. V současnosti pobývá v Kalifornii.

Teoretická koncepce Kena Wilbera

4 Vývoj teoretického rámce

Ken Wilber svoji teorii vývoje vědomí buduje již padesát let. Jeho integrální model se věnuje vývoji vědomí z hlediska historicko-spoločenské perspektivy i perspektivy individuálního růstu. V průběhu své práce došel k několika myšlenkovým obrátům, které vedly k zásadním proměnám jeho modelu. Pro lepší orientaci v této kapitole představím své pochopení a kondenzaci základních konceptů integrální teorie a čtyř fází vývoje autorova uvažování, o kterých se hovoří jako o fázích Wilber-1, Wilber-2, Wilber-3 a Wilber-4 (v současnosti je v přípravě představení obratu Wilber-5). Mnohé z předešlých fází zůstává platné, a proto důležité i pro současné pojetí modelu (Wilber-4), o který se budu v této práci opírat jako o ústřední.

4.1 Wilber-1 (Retro-romantismus): Spektrum vědomí

V roce 1977, ve třidvaceti letech, Ken Wilber napsal svoji první knihu *Spektrum vědomí* (The Collected Works of Ken Wilber: The Spectrum of Consciousness, No Boundry, Selected Esseys), která je do této doby v tisku a byla přeložena do dvaceti jazyků. Wilber se díky ní etabloval v kruzích spjatých zejména s humanistickou a transpersonální psychologií. V jejím zrodu stála otázka, jak je možné, že autorovu zvědavost podněcují všechny základní teorie vývoje osobnosti, a jak je možné, že ve všech nachází zajímavé a nosné myšlenky, když přitom proti sobě v mnoha ohledech stojí v nesmiřitelném kontrastu. Je možné, že všechny dávají smysl?

Již od počátku se tak u Wilbera rodí téma, které pro něj vnímám jako ústřední – téma lidského rozvoje a rozvoje vědomí.

Při následném studiu západních i východních myšlenkových škol, které se snaží odpovědět na otázku, jak dosáhnout životního štěstí, identifikuje ve Spekttru vědomí tři základní sdílené premisy.

- I. Běžný lidský život je protkán pocity utrpení.
- II. Původem prožívaného utrpení je úzké pojetí identity jako výsostně individuální a oddělené od zbytku světa.

III. Všichni mají pravdu.

Třetí tvrzení zakládá Wilberův integrální pohled na problematiku vědomí. Při analýze směrů, které se vyrovnávají s tématem vědomí, dochází k názoru, že všechny tyto významné pohledy (filozofické, spirituální, psychologické) jsou pravdivé a jejich vzájemná spornost je pouze zdánlivá. Neslučitelnost přístupů tkví ve skutečnosti, že každý z těchto pohledů se zabývá *jinou úrovní vědomí* a vypovídá tak pravdivě pouze o určité části fenoménu. Pro Wilbera je vědomí dynamické spektrum, které se skládá z mnoha vrstev bytí. Psychologické i spirituální terapie jsou vytvořeny tak, že pracují právě s určitou (a také na určité) úrovni vědomí a jiné pomíjejí. Ve Spektru vědomí se Wilber pokusil vytvořit mapu, podle které můžeme identifikovat, kterou úrovní vědomí se daný obor, myslitel, psychoterapeut, vědec atd. zabývá a z jaké úrovně k řešení problému přistupuje. Wilber se tak hned ve svém prvním titulu představil jako výjimečně zdatný teoretický analytik a systematik.

Spektrum vědomí přineslo autorovi úspěch a věhlas, Wilber se však po dvou letech rozhodl z přednáškových pódíí stáhnout do ústraní, oženit se, žít se jako umývač nádobí v restauraci, psát a dále prohlubovat své teoretické a praktické znalosti – prochází psychoterapií a rozvíjí zenovou praxi pod vedením Roshi Philipa Kapleau a Katagiri Roshi.

V roce 1979 vydává druhou knihu nazvanou *No Boundary* (The Collected Works of Ken Wilber: The Spectrum of Consciousness, No Boundry, Selected Esseys), ve které se specificky zaměřuje na vývoj vědomí v životě jednotlivce. Člověk v průběhu zrání prochází několika úrovněmi vědomí, jako významné pak popisuje úseky, kdy probíhá integrace osobnosti. Mezi ně patří integrace persony a stínu ve zdravé ego, ego a fyzické tělo se integruje v organismus a organismus a jeho prostředí se integruje v jednotu vědomí. V knize představuje také terapie a praxe vhodné pro jednotlivá stádia, ve kterých se člověk nachází. Wilber tu vychází zejména z psychoanalytických a analytických kořenů, z humanistické psychologie a zároveň uvádí čtenáře do světa neduální spirituality. Spojuje zde západní a východní tradice přístupu k osobnímu rozvoji a můžeme zde v základní formě nalézt i téma involuce vědomí, kterého se budu v této práci také dotýkat.

V počátku teoretické cesty Kena Wilbera, o které tu hovořím jako o fázi „Wilber-1“ a méně technicistně jako o období retro-romantismu, vychází autor z příběhu lidské evoluce jako mýtu o pádu z ráje. Pevně tu souzní s psychoanalytickým pohledem, kdy se dítě rodí do jednoty s matkou. Vývoj jedince je pak vydělováním individuálního vědomí z prvotního stavu blaženosti, tedy pádem do utrpení. Člověk zjišťuje, že je bytostí od světa ohraničenou a jeho život je hledáním a toužením po pocitu primárního soubytí s celkem světa (touhou po stavu osvícení). Příkladem těchto snah je tak například snaha dítěte znovu svět pozřít (orální fáze vývoje), později se propojit emocionálně a sexuálně (falické stádium).

4.2 Wilber-2: Evoluční model vývoje vědomí

V knize *The Atman Project* (1980) provádí Wilber svůj první teoretický obrat. Jedná se o titul zabývající se tématem spadajícím pod obor vývojové psychologie. Autor se odklání od původního pojetí lidského vývoje jako „pádu do utrpení“. Dříve popsané způsoby, kterými se jedinec snaží znovunabýt pocit jednoty, totiž podle Wilbera vedou jen k dalšímu odcizování, jedná se pouze o substituční chování, které přináší krátkodobé uspokojení. Autor si klade otázku, zda je představa vývoje jako pádu do odcizení oprávněná a v souladu s realitou, hledá k ní alternativu. Podle Wilbera každý člověk intuitivně tuší, že jeho pravé Já je nekonečné a věčné, ale snaží se ho během života hledat v prostředí, které je ohraničené časem a prostorem. Takové snahy pak člověka spíše pocitu plného smyslu duchovní jednoty vzdalují. To, co je ze své podstaty neustále přítomné, nelze zajišťovat či zabezpečovat v linii času. To, co nemá formu, nelze hledat ve světě tvarů. Lidé se tak snaží znovunabýt jednotu způsoby, které však tomuto znovunabytí naopak brání a způsobují tak další utrpení.

V knize pak Wilber analyzuje možnost vývoje člověka jako cestu od absolutního vydělení z jednoty s duchem, které nastává při narození, k osvícení, které je stavem mimo čas a prostor. V *Up From Eden* (1999) Wilber prozkoumává mýtus „pádu z ráje“ z fylogenetického hlediska vývoje lidstva, a i zde se ptá, zda člověk na svět přichází jako zárodek vědomí (nediferencované vědomí), ve kterém je obsažen potenciál stát se osvícenou bytostí (integrované vědomí). Tedy zda je jedinec při narození v dokonalém stavu jednoty se světem tak, jak s ním pracují retro-romantické přístupy, nebo je naopak na

nejnižším stupni vývoje vědomí, z něhož se teprve začíná vědomí rozvíjet. Podle Wilbera se do světa rodíme právě na nejnižším stupni vývoje vědomí. Vývojem se pak dostáváme do úrovní vyšších. Problémem je, že při každém vývojovém kroku do nové úrovně, který obsahuje proces diferenciacce a integrace, může také dojít ke stále komplexnějším „chybám“, které se mohou aktualizovat jako disociace a nemoc.

Podle Wilbera dochází v průběhu života k evoluci vědomí, která postupuje hierarchicky od nejnižšího stavu vědomí k vyšším stavům vědomí: od podvědomí k vědomí a dále k nadvědomí, či od id k egu a k Bohu, nebo také od preracionálního k racionálnímu a dále k transracionálnímu.

4.3 Wilber-3: Linie vývoje, úrovně vývoje a model Spektra vědomí ve finální verzi

Třetí obrat v teoretickém uvažování Kena Wilbera se týká zakomponování linií vývoje do modelu evolučního/spektrálního vývoje vědomí. (The Collected Works of Ken Wilber: A Sociable God, Eye to Eye, 1999) Kromě úrovní vývoje (levels of development) se tedy model rozšiřuje o linie vývoje (lines of development). Tyto linie vývoje se postupně rozvíjí v jednotlivé, hierarchicky uspořádané úrovně vývoje. Wilber dále ve spolupráci s dalšími pěti autory – psychology, psychiatry a teology, rozpracoval svůj model Spektra vědomí (Wilber, Engler, & Brown, 1986), kde integruje osobní úrovně vývoje popsané zejména západními vědci a transpersonální úrovně vývoje vědomí zachycené v rozličných mystických tradicích. V tomto modelu transpersonální stádia vývoje navazují na konvenční stádia psychologického vývoje. Toto pojetí však podlelo později další revizi.

Self obsahuje komplexní uskupení schopností a inteligencí, která prochází vývojem do určité míry nezávisle na sobě a mohou stát na různých úrovních ve vývojovém spektru vědomí. O liniích vývoje můžeme uvažovat například jako o rozmanitých inteligencích, které se rozvinuly jako odpovědi na základní existenciální otázky:

Čeho jsem si vědom? (Kognitivní linie vývoje), Co potřebuji? (Linie potřeb), Kdo jsem? (Linie identity Self), Co je pro mě důležité? (Linie hodnot), Jak se cítím? (Linie emocionální inteligence), Jak je správné jednat? (Linie morálního vývoje), Jak se k sobě máme vztahovat? (Linie interpersonálního vývoje) Jak mohu fyzicky dosáhnout záměru? (Linie kinestetických schopností.) Co je nejvyšším cílem? (Linie spirituálního vývoje).

Linie vývoje jsou vzájemně provázané a souvisí spolu, zároveň se však mohou rozvíjet jinou rychlostí, a tak se stává, že jedinec může stát v jedné linii ve vývojové úrovni spektra vědomí vysoko a v jiném být relativně nerozvinutý. K postulování linií vývoje Wilber došel analýzou a integrací psychologických vývojových teorií (např. práce Piageta, Kohlberga, Loevingerové, Gravesa a dalších), které se často zaměřovaly pouze na jednu z výše zmíněných linií. Otázka, kterou si vědec položil, určila a zároveň omezila výsek vývoje self, na který se výsledný model zaměřil.

Linie vývoje v kombinaci s úrovněmi vývoje vysvětlují vnitřní rozmanitost ve vývoji self a umožňují pochopit situace, kdy jedna z linií ve svém vývoji výrazně převyšuje jinou. Takovým příkladem mohou být například i lidé, jejichž spirituální zkušenost a její integrace je na vysoké úrovni, ale emocionální inteligence či morální uvažování jsou na mnohem nižší úrovni vědomí – například duchovní učitelé, kteří zneužívají svých spirituálních zkušeností k vlastnímu zisku a zneužívání svých následovníků.

4.4 Wilber-4: Integrální model, zrození AQAL

Wilber se na několik let, v průběhu kterých doprovázel svou umírající manželku, stáhl od psacího stroje. Jeho mysl však jela na plné obrátky a po deseti letech od předešlé knihy vychází Wilberovo vrcholné dílo *Sex, Ecology, Spirituality: The Spirit of Evolution*. Knihu, zkráceně označovanou jako „SES“, Wilber tvořil po dobu tří let za plného tvůrčího soustředění, kdy také poprvé žil v ústraní, takřka „mnišským životem“.

Před sepsáním SES Wilber analyzoval přes dvě stě vývojových schémat, která se týkala různých fenoménů – například vývoje hvězd, jazyka, psychosexuálního vývoje, etiky, ega, osobních potřeb, obranných mechanismů a dalších. Všechna schémata byla vystavěna hierarchicky a sdílela určité základní principy, jež autor popsal, zároveň se však principiálně také odlišovala. Wilberovi se dlouho nedařilo najít jednu obecnou mapu jejich výstavby, rozklíčovat charakter jejich rozdílů. Výsledek analýzy se však dostavil a Wilber objevil strukturu čtyř kvadrantů, která umožňuje systematické a jasné rozčlenění nejen vývojových hierarchií, ale vysvětluje i podstatu rozdílů různých vědeckých disciplín a také možné kořeny základních mezioborových konfliktů. Odtud pramení pojmenování *integrální model*, neboť se pokouší zahrnout všechny dimenze poznávání fenoménů.

4.4.1 AQAL, současná podoba

V této části nabízím své shrnutí současné podoby integrální teorie Kena Wilbera.

K jednotlivým konceptům se pak vrátím v navazujících částech práce.

AQAL je zkratkou základních principů, na kterých teorie stojí. Skrývají se pod ní tyto pojmy: „*all-quadrants*“ (všechny kvadranty), „*all-levels*“ (všechny úrovně), „*all-lines*“ (všechny linie), „*all-states*“ (všechny stavy), „*all-types*“ (všechny typy).

Tématu typů se v této práci nevěnuji. Jedná se o typologii, která je vyvíjena na základě integrální teorie.

Koncept čtyř kvadrantů („*all-quadrants*“) umožňuje popisovat fenomény celostním způsobem. Vše, co se rodí do reality, se sebou přináší nejméně čtyři základní dimenze. Prostřednictvím těchto dimenzí se můžeme dívat na strukturu jakéhokoliv momentu, což nám umožňuje se s větší přesností přibližovat jeho podstatě.

Wilber rozlišuje pohled na skutečnost „zevnitř“ a „zvenku“, který představuje jednu dimenzi, druhou dimenzí je pak vnímání fenoménu z hlediska „individuálního“ a „kolektivního“. Tuto strukturu reality můžeme brát jako inherentní, nebo ji používat jako velmi plodnou heuristickou metodu, pomocí které jsme schopni rozčlenit obory lidského počínání a dále pochopit základní rozpory mezi nimi, včetně odlišností v rámci jednoho oboru. Ústředním problémem bývá právě rozličná zakotvenost v kvadrantech modelu, tedy rozličná poloha způsobu poznávání světa na osách „vnitřní-vnější“ a „individuální-kolektivní“. Typickým příkladem jsou při jistém zjednodušení přístupy založené na premise, že pouze to, co je objektivně a opakovaně pozorovatelné, je reálné, což stojí proti přístupům, které za validní považují individuální výpověď založenou na introspekci. Kvadranty jsou maticí, která umožňuje užitečnou a podle Wilbera vzájemně komplementární redukci reality – vznik modelů, které jsou vnitřně koherentní, zároveň však představují pouze specifický výsek poznání. Ve chvíli, kdy si nejsme tohoto omezení vědomí, vstupujeme do neřešitelného konfliktu s modely ukotvenými v jiných kvadrantech.

Horní levý kvadrant, vnitřní individuální perspektiva poznání, je charakterizovaný zájmem „Já“ a subjektivním způsobem poznávání intrapersonálního světa, introspekci.

Zde je svět jedince a jeho záměrů, myšlenek, emocí, vzpomínek, stavů mysli, jedinečného vnímání a aktuálního prožívání.

V levých kvadrantech se pohybujeme ve světě introspekce a hledání významů.

Dolní levý kvadrant, vnitřní plurální perspektiva, je charakterizováno zájmem „My“ a společným sdílením hodnot, významů, jazyka, vztahů a kulturního zázemí, změn v kolektivním vědomí i nevědomí. Jeho doménou je interpersonální oblast a kultura.

Horní pravý kvadrant, vnější individuální perspektiva, je charakterizován zájmem „Ono“. Metodou poznávání je tu objektivní pozorování vedoucí k obecně platné, standardizované pravdě. Člověk a jeho osobnost bude v tomto kvadrantu například popisován z hlediska jeho fyzických a fyziologických parametrů a chování, vědomí pak jako korelát fungování měřitelných neurologických projevů.

V pravých kvadrantech se pohybujeme ve světě empirického zkoumání.

Dolní pravý kvadrant, vnější plurální perspektiva, charakterizován zájmem „Oni“ je místem pozorování a popisování způsobů organizace společnosti, věnuje se kolektivním (společenským) měřitelným a exaktně ověřitelným fenoménům. Používá pojmy jako jsou systémy, sítě, technologie, vládnutí a řízení společnosti, životní prostředí.

Podle Wilbera jsou všechny perspektivy validní a pro lidskou existenci a poznání nezbytné, vzájemně se doplňují a vykrývají svá slepá místa.

Úrovně (stádia/struktury) vývoje vědomí stály v počátku Wilberova zkoumání. Vývoj vědomí je hierarchický a postupuje spirálním způsobem, kdy vyšší úroveň v sobě integruje nižší úrovně a zároveň je kvalitativně přesahuje. Sekvence úrovní je u jedinců pevně daná a jednotlivá stádia nelze přeskakovat, běžná je však určitá oscilace mezi několika stádii.

Převládající úroveň vědomí pak vidíme ve fungování celých společenství. Vedle základní úrovně, která určuje „civilizačního ducha doby“, se ale ve společnosti objevují jedinci a skupiny, které ve svém individuálním vývoji zůstaly na úrovni nižší, či naopak fungují na úrovních vědomí v hierarchii výše stojících a mezi jednotlivci i skupinami díky tomu dochází ke konfliktům a nedorozumění. Rozličné kulturní oblasti také operují v jiných strukturách, což se odráží na geopolitické scéně. V každém stádiu nalezneme aspekty, které jsou zdravé a pro život důležité, zároveň ale může dojít k jejich distorzi,

kteřou lze označit jako patologickou. Pro jednotlivá stádia jsou tedy také typické určité druhy patologického fungování. Stádia bývají někdy pro lepší přehlednost označována barvami.

V úvodní fázi se budu věnovat popisům úrovní vědomí obecněji, s přihlédnutím k vývoji lidského společenství jako celku, později se hlouběji zaměřím na vývoj vědomí u jedince a jeho důsledky pro konstituování osobnosti.

Dvanáct úrovní vývoje můžeme rozčlenit do tří stupňů.

První stupeň obsahuje šest úrovní vývoje vědomí: archaické, magické, mytické, tradicionalistické, moderní a postmoderní. Všem šesti je společný postoj, kdy svoji pravdu a svůj úhel pohledu považují za konečné a pravdivé. Každý obsahuje určitou míru netolerance vůči jiným názorům a v základu odpovídají na situaci neuspokojených potřeb či ohrožení. Při hlubším pohledu lze pozorovat, že charakteristiky prvních šesti stádií oscilují mezi dimenzemi *agency* (akčnost, sebeprosazení, kompetence) a *communion* (zaměření na vztahovost, sounáležitost, vzájemnost).

Druhý stupeň obsahuje úrovně dvě: sedmou (teal/yellow) a osmou (turquoise). Tyto úrovně sdílejí integrální vědomí – uznávají a rozumí platnosti všech předešlých stádií a nepopírají jejich pravdivost. Odpovídají na vyšší potřeby a na stav přebytku. Kognitivně chápou, že fenomény ve všech svých variacích jsou zároveň jedním.

Jedinci, kteří se objevují na Třetím stupni, který obsahuje čtyři stádia, pak nejen jednosti fenoménů rozumí, ale také jsou schopni ji prožívat. Žijí to, co v Druhém stupni pouze rozumově chápali.

První stádium, *archaické (infrared)*, typické pro sběračsko-lovecká společenství, můžeme charakterizovat jako probouzení vědomí a lze ho pozorovat v uměleckých zobrazeních, spadajících do následujícího stádia, například v jeskynních malbách. Předpokládáme tu, že člověk se ocitá po většinu doby v proudu dění, ovládan instinkty a základními potřebami, bez sebereflexe, v neoddělitelné jednotě s malou až střední rodinnou skupinou a prostředím, ve kterém žije. Jedinec je zcela zaměstnán úkolem dožít se dalšího dne. Z tohoto hlediska se jedná o pre-egoický stav. Předpokládáme, že v podobném stavu se nachází i novorozenec, který je v každém okamžiku plně ponořen do

přítomného okamžiku, ve kterém je veškerá životní kapacita zaměřena na přežití. Regresivně se v tomto stavu můžeme ocitnout kdykoliv, když zažíváme stav bytostného ohrožení na životě. Také u zvířat pozorujeme, že jsou si velmi vědomé svého aktuálního okolí a bezprostřední skutečnosti. V tomto stavu vědomí se opíráme o schopnost co nejpřesněji vnímat přítomnost, kterou v dalším vývoji neustále využíváme, a to i v podobě meditace, která je důležitou praxí rozvoje zatím nejvyšších stupňů vědomí.

Ve druhém stádiu, *magickém (magenta)*, se se stále větší naléhavostí objevují záblesky náhledu na vlastní jedinečnost a s podmaněním ohně se objevuje předzvěst mihotavého plamínku otázky po původu života. Oheň umožňuje skupinám lidí usídlit se na jednom místě po delší dobu, ne-li permanentně, a mnohem lépe ovlivňovat vnější podmínky nutné pro přežití. Původní tlupy se rozrůstají a začínáme hovořit o kmenovém uspořádání lidských společenství, které zakládá pocit sounáležitosti. Narůstá komplexita společnosti, objevuje se rituál, snaha kontrolovat a zabezpečovat život prostřednictvím řádu magie. Svět je prodchnut přírodním božstvím, se kterým lze komunikovat a smlouvat. Tlupa disponuje s o něco málo lepšími zdroji, vzniká přebytek, který umožňuje rozvoj aktivit, jež nesouvisí přímo s bojem o přežití. Vyvstává, ještě ne zcela distinktivně oddělené, „já-ty-ono.“

Příslušník kmene neprožívá „já“ jako svou jedinečnou identitu oddělenou od zbytku světa, jádrem identity je funkce, kterou zastává ve smečce a vztahové síti svého kmene. Bez svého kmene nemůže fyzicky přežít, ale ani psychicky existovat. „Druhým“ se pak stává kmen, ke kterému nepřísluším a který je třeba jako soupeře při získávání zdrojů zničit. Odvrácenou stránkou je tedy kmenové myšlení, které velí zničit to, co je „druhé“, „jiné“. Vedle souboje s nepřátelskými skupinami je také potřeba uspokojovat prostřednictvím obětování zlé duchy magického světa.

Ve třetím stádium, *mytickém (red)*, se ústředním tématem stává egocentrismus. Člověk se poprvé dívá na vodní hladinu a nevidí mocnou přírodu, své předky, činnost, kterou přispívá svému kmenu, ale spatří sebe sama. Jsem tu „Já“ jako aktivní hybatel událostí disponující vlivem a mocí. Jedinec se stává protagonistou svého života, láká pozornost okolí svou výjimečností, přeje si být hrdinou. „Já“ se etabluje ve společenství, které si osvojuje schopnost obdělávání půdy, vyznačuje se zvýšeným pocitem kontroly nad

živly. Magické síly ustupují do pozadí a moc se stává lidským nástrojem. Lidé se organizují do mocenských hierarchií, ve kterých silnější rozhoduje o slabších. Mocenské aliance a loajalita mohou zajistit bezpečí rodu. Porušení daného slova je závažným přestupkem, nicméně cokoliv, co vede k postupu v hierarchickém žebříčku nad ostatní, je žádoucí. Člověk hnaný touhou po moci může mnohé dokázat, úspěšný výkon je pro něj výsostnou odměnou. Starověké říše, ve kterých tento způsob fungování převládal, se snažily maximálně rozšířit svůj vliv a bohové v nich dostali lidskou podobu. To, co člověka přesahuje, je často pouze jeho speciální verzi. Odvrácenou stránkou mytického způsobu života je paranoidní a sebestředné ladění. Je třeba neustále sledovat své nepřátele, ale možná ještě více své přátele, jevit se za všech okolností silným a bezchybným, příznačné je oslabení svědomí a empatie.

Pro čtvrté stádium, *tradicionalismus (amber)*, se stal hnacím motorem materiální nadbytek, který umožnil rozvoj umění, filosofie, kontemplace. Možná poprvé v lidských dějinách je tu čas a prostor intenzivně přemýšlet o tématech, která jsou vzdálená rychlé aplikaci do praktického života, okamžité utilitě. Ukazuje se, že člověk a jeho moc přeci jenom není mírou všech věcí. Člověka přesahuje vyšší řád, který prostupuje celý vesmír. Bůh je pak nejvyšším soudcem věcí lidských a mimo jiné vyžaduje, aby lidé omezili svá mocenská nutkání a „druhého“ vnímali jako sobě rovného. Společenství rozvíjejí kapacitu pro vnímání vyššího principu sounáležitosti a vzájemnosti, vnímání dobra a zla. Dochází ke kultivaci instinktivní tendence uznávat sílu jako míru spravedlnosti. Okamžité uspokojení přináší nižší hodnotu než hlas svědomí a plány mohou přesahovat délku lidského života. Smysluplnost lidského života je propojena s dodržováním zákonů a povinností, konečná svoboda je umožněna respektováním hranic a omezení.

Odměnou následování těchto pravidel je možnost vyvázat se z utrpení lidského údělu spravedlivým soudem po smrti (západní cesta), či cestou transcendence (východní cesta). Odvrácenou stranou tradicionalismu může být jeho extrémní forma, která vše božské umísťuje mimo člověka, mimo přírodu, za život. Bůh vše tvoří, ale stvořené nemá božské kvality ve formě kreativity, svobody názoru a pochybnosti, původce zrození nového, neexistuje možnost odklonit se do minulých světonázorových polí. Člověk spíše dobro nachází „mezi svými“, než že by ho hledal v debatě a vzájemnosti s „druhým –

cizím“, zatím neoperuje snahou o objektivitu a rozumové vážení zkušenosti. Disciplína, důstojnost, schopnost uskromnit se a loajalita se pak dostávají do služeb nekultivované a nepřekonané touze minulého období, potřebě dominovat prostřednictvím agrese. Projev nezdravého tradicionalismu můžeme pozorovat v nejen středověkém „honu na čarodějnice“.

Pátým stádiem se posunujeme do doby osvícenství, která bývá označovaná jako kolébka moderního člověka. Do popředí se dostává rozvoj vědy, snaha o exaktní a objektivní posuzování jevů. Svoboda individuálního myšlení se staví do opozice vůči tradicionalismu postavenému na sdílené víře. *moderna (orange)* zve jedince, aby využil své kognitivní schopnosti k detailnímu a nezávislému prozkoumání světa a zabydlel se ve své jedinečnosti, hlavní mírou lidských věcí se stává „Já“. Lidé se zaměřují na systematický rozvoj technologií, které vedou k výraznému zvýšení materiálního blahobytu. Nežádoucím důsledkem však může být pocit osamělosti a odcizení druhému (minulosti, rodu) a také tomu, co ho dříve přesahovalo a dodávalo krátkému lidskému životu neohraňovaný smysl. Se zavrhnutím všeho, co nelze lidským rozumem dokázat, se vkrádá pocit prázdnoty. Vzniká zakázaný vnitřní prostor pro všechno to, co není racionální, ale k člověku od jeho vzniku patřilo a provázelo ho. Formy magie a víry, význam snu a tušení, že svět je více než to, co je viditelné, myšlené, lidské, jsou odsunuty do historického archivu. Přestává být možné tyto obsahy přiznat žít. Snad jen děti mohou bez hrozby ztráty sebeúcty rozmlouvat s bubáky a anděly.

Postmoderna (green), šesté stádium, je opět částečně utvářena v reakci na odvrácenou stranu předešlého období. Technologie, zejména komunikační, tu neslouží jen vítězům, ale je dostupná všem a všechny hlasy jsou si rovné. Každý se může vyjádřit, otázka však je, zda někdo naslouchá. Objevuje se důraz na rovnostářství a volání pro zrušení dosavadních hierarchií. Postmoderna odhaluje existenciální prázdnotu honby za výkonem a majetkem a nahlodává dosavadní pojetí lidské historie jako faktu. Ústředními tématy se stávají podstata interpretace a sociální konstrukce. Úhel pohledu dominantního vítěze je jen jednou z mnoha pravd a k dosažení spravedlnosti je třeba dát prostor co největšímu množství rozličných hlasů. Velké kulturní a společenské narativy musí být podrobeny kritice, dochází k relativizaci pravdy i pojetí reality jako takové. Na

„objektivitu“ se nelze spolehnout, neboť právě v ní se skrývá utajená a manipulující subjektivita. Postmoderna ukazuje, že materiální blahobyť není konečnou odpovědí na otázky týkající se smyslu lidského života, kultivuje citlivost k jedinečnosti duševního prožívání a osudu jednotlivce, který je jiný/druhý.

Nedostatečná integrovanost předešlých stádií se projevuje právě jako neschopnost překročit určité rysy předešlých stádií. Mezi ty patří zejména silný „kmenový příklon“ k vlastním, tedy k těm, kteří uznávají můj pohled na svět a s ním spojené elitářství. Na ty, kteří žijí v rámci předešlých paradigmat je nahlíženo buď s povýšenou nadřazeností, nebo jsou zavržováni. I postmoderna vnímá sebe sama jako konečnou, hierarchicky nejvyšší, pravdu.

Sedmé (*teal/yellow*) a osmé stádium (*turquois*) jsou stádia integrálního vědomí. Posunujeme se zde do druhého stupně vývoje vědomí. Sedmé stádium je více individualistické a věnuje se zejména kognitivnímu rozkrývání a zájmu o podstatu evoluce a dosavadních systémů. Do určité míry pokračuje v dekonstrukci tak, jak ji započala postmoderna, zároveň ale vytváří novou konstrukci – nové pojetí reality. Začínáme pozorovat, že různé perspektivy vědomí evolučně vyvstávají a naším cílem není volit jedinou a identifikovat se s ní. Tím se mentálně rozšiřuje naše pojetí identity.

V osmém stádiu se objevuje úžas nad novou perspektivou a hluboké prožitky lásky, sounáležitosti se světem a jeho přijetí ve všech podobách. Odvrácenou stranou může být intelektualizace, rozhodovací paralýza, neschopnost uchopit koncept dobra a zla a nastavení hranic „zlému“. Vše má přeci své místo, vše je tedy hodné přijetí a lásky. Dalším problémem může být ustrnutí, tedy neakčnost ve směru k dalšímu rozvoji. I toto stádium je jen část cesty.

Deváté až dvanácté stádium (*indigo, violet, ultraviolet, clear light*) spadá pod Třetí stupeň vývoje vědomí, nacházíme se zde skutečně v oblasti transpersonální existence. Zde se již, pro nedostatek dat a výzkumů, pohybujeme zejména ve sféře spekulací. (Výzkumem těchto stádií se věnují následovníci Jane Loevinger, například Susanne Cook-Greuter a Terri O'Fallon.) Aspekty těchto stádií ale zažije, zejména díky schopnosti meditovat a ve formě takzvaných změněných stavů vědomí, již nezanedbatelné množství lidí. Dozvídáme se o nich také ze svědectví světců a světic, kteří praktikovali kontemplaci.

Cook- Greuter hovoří o zkušenosti *jednosti*, ve které se odkazuje na Abrahama Maslowa:

„Jedinci jsou v této fázi schopni pochopit a prožívat předcházející úroveň porozumění světu s účastí a klidem. Rozumí potřebám ega, které zajišťuje stabilitu a trvalost, a zároveň vnímají, že se jedná o touhy založené na iluzi. Předešlé chápání reality ze subjektivní pozice a pouze prostřednictvím jazyka prochází transformací. Centrem nového paradigmatu není ego, je pouze perspektivou, na kterou je možné se odkázat. Prožívání jednoty se všemi fenomény není pouze stavem, který dočasně prožíváme díky kontemplaci, ale způsobem bytí.“ (Cook-Greuter, 2013, str. 87) Pocity provázanosti a oddělenosti nejsou zdrojem napětí, jedná se pouze o možnosti vnímání a prožívání existence, mezi kterými lze volně přecházet. Vše, co takto disponovaného člověka obklopuje, je respektováno, uctěno a vnímáno se stejnou pozorností, pochopením a vcítěním. Postupem do vyšších stádií dochází k utlumování hlasu ega a vyhraněnosti osobnosti, jedinec je schopen hlubokého prožitku evoluce života a zřejmě i involuce.

Pro koncipování linií vývoje byl Wilber inspirován studiem díla Anny Freudové, zejména systémem vývojových linií. Linie vývoje se týkají paralelně se vyvíjejících kompetencí, nebo bychom mohli také použít terminologii Howarda Gardnera a mluvit o rozmanitých inteligencích. Tyto kompetence se rozvíjejí do určité míry nezávisle, jinou rychlostí, která je pro jedince specifická. Všechny procházejí stejnou posloupností úrovní (stádií) vývoje, ale každá linie vývoje může stát na jiné úrovni. Linie vývoje bychom si mohli představit jako různé cesty, po kterých poutníci kráčí na vrcholek hory. Můžeme vystoupit do stejné nadmořské výšky, což nás spojuje a dává nám určité společné informace (například dýcháme podobně hustý vzduch), zároveň ale můžeme stát na rozličných pěšinách, a tak se bude náš výhled do krajiny lišit (jeden z nás vidí vysílač, druhý skaliska blízko se tyčící hory).

Stavy vývoje se v integrální teorii vztahují k integraci kontemplativních cest rozvoje vědomí. Jedná se o prožitky, nikoliv o kognitivní – racionální koncepty. Metody získávání těchto zkušeností, širší části populace známé spíše ve východních kulturách, umožňují vývoj vyšších úrovní vědomí ve směru probouzení (*Waking-Up*), či osvícení. Stavy probouzí vědomí k hlubšímu poznání dimenzí reality. Stav změněného vědomí lze zažít

v jakémkoliv stádiu vývoje vědomí, nicméně to, jak bude tento stav interpretován, bude odpovídat právě tomu stádiu, ve kterém se člověk nachází. Stádií Druhého a Třetího stupně vědomí nelze dosáhnou bez praktikování kontemplace. Zde již nestačí myslet a vymyslet, je třeba prožít, cítit, být součástí: Vidím jednotu, prožívám jednotu, jsem svědkem jednoty, jsem jedno. Stavům vědomí se Wilber do hloubky věnuje v titulu *The Religion of Tomorrow*.

Komparace přístupu Kena Wilbera a Michaela Washburna: K otázce psychospirituálního vývoje

Ken Wilber, původně silně zakotvený v psychodynamickém pohledu na vývoj člověka, vytvořil vlastní integrální teorii, která je svou podstatou transpersonální. V následující části jeho pohled porovnám s prací Michaela Washburna, který zůstává psychodynamickému, zejména jungiánskému, směru věrný a dále ho originálně rozvíjí ve směru transpersonální psychologie. Washburn je emeritním profesorem na univerzitě Indiana University in South Bend v USA. Zároveň je, spolu s Wilberem, zaměřen teoreticky. Jeho zázemí je filosofické.

5 „U-obrat“ a problém involuce

Wilberovo systematické a syntetizující teoretické pojetí psychospirituálního vývoje člověka otevírá v rámci transpersonální psychologie nový pohled na vývoj člověka a vědomí. V této části se pokusím srovnat Washburnův a Wilberův přístup, jejich specifika a rozdílnost, případně potenciál k integraci obou pohledů.

Strukturálně-hierarchická Wilberova perspektiva i spirálně-dynamická Washburnova perspektiva vidí transcendenci jako vývojový krok z úrovně lidské existence, jejímž ústředním bodem je ego ve smyslu osobního já (self). Jedná se o kvalitativně odlišnou úroveň lidského bytí. Zároveň se nejedná pouze o proces, kterým se jedinec vyvazuje z vlivu v průběhu života osvojených sociálních a kulturně daných vzorců chování a prožívání směrem ke svébytnějším životu tak, jak o něm hovoří humanistická psychologie.

Ve zjednodušeném základním podání strukturálně-hierarchické perspektivy je cesta k transcendenci ega příběhem vývojového vzestupu. Jedná se o postupný a relativně přímočarý růst, který vede k překonání běžné úrovně ega. Spirálně-dynamický přístup předpokládá, že pro transcendenci ega je nezbytnou součástí procesu tzv. reverze, tedy nutnost vrátit se v určité fázi vývojově zpět ke svým historickým kořenům a počátkům. Až po absolvování tohoto návratu lze nastoupit do vzestupné fáze transcendence ega: „Ego, které se v průběhu vývoje díky mechanismu vytěsnění odpojilo od neegoické sféry, je nyní, prostřednictvím regrese, nuceno se konfrontovat s vytěsněným materiálem. Ego ztrácí

pevnou půdu pod nohama a je pohlceno hlubokým nevědomím, vrací se do oceánického stavu.“ (Washburn, 1994, str. 242)

Podobnost ke strukturálně-hierarchické perspektivě, vzestupné cestě, můžeme nalézt ve východních filozofiích, například v hierarchii védantské „panča kóša“ (pět závojů/slupek) (Radhakrishnan, 1961). V našich krajích se s ní můžeme nejčastěji setkat při praktikování jógy. Podobně jako v buddhistické tradici se jedná o jednosměrný vzestupný proces (zbavování se závojů jednoho po druhém) vstříc radikálnímu stavu bezpodmínečnosti, zbavenému veškerého připoutání k objektům světa, tak jak se nám běžně vyjevují.

5.1 „U-obrat“ jako diferenční charakteristika

Při hlubším ohledání je však Wilberův model vzdálen jednoduché posloupnosti kroků. Spíše než jako „schody do nebe“ bychom ho mohli graficky znázornit jako spirálu vzestupného charakteru.

Wilber navazuje na Annu Freudovou a pracuje s *liniemi vývoje*. Každá z těchto linií vývoje prochází spektrem vývojových úrovní. Pokud hovoříme o celkovém vývoji vědomí jedince, pak ve strukturálně-hierarchické perspektivě nalezneme úroveň *prepersonální*, *personální* a *transpersonální* (též podvědomí, vědomí self a super-vědomí). Každá z úrovní vědomí obsahuje výše jmenované *linie vývoje*. Wilber považuje jednotlivé linie vývoje za specifické a do určité míry samostatné. Rozlišuje například linie: kognitivní kapacity, motivace, morálního vědomí, konativní kapacity, afektivity, interpersonální kapacity a mnohé další. Vývoj linií je částečně vzájemně nezávislý, v některých případech je však úroveň linie prerekvizitou pro vývoj linie odlišné: „Například kognitivní vývoj je nezbytný, avšak nikoliv dostačující, pro rozvoj interpersonálních kompetencí, které jsou dále nezbytné, avšak nikoliv dostačující, pro morální vývoj.“ (Wilber, 1990, str. 120) Průřez liniemi vývoje si můžeme představit jako sloupcový graf, kde každá linie vývoje má svůj sloupec, jehož výška na ose „y“ odpovídá úrovni vývoje vědomí. Možná odtud se vzalo jedno z pojmenování pro Wilberův model *žebřík k jednosti* (*ladder-to-oneness*) (West, 2000, str. 93), které však neshledávám dostatečně přiléhavé. Na první dojem totiž asociuje značné zjednodušení strukturálně-hierarchické perspektivy, která pracuje s tématy regrese, se

spirálním/dialektickým pohybem vývoje, involucí a parciální nezávislostí rozmanitých vývojových linií.

Komplexnost Wilberova modelu a jeho uvažování se zračí i v jeho práci s fenoménem regrese, které je tak zásadní pro Washburnův přístup.

Podle Washburna vývoj osobnosti počíná zrozením a psychika novorozence má svůj zdroj v neegoickém jádře. To disponuje neegoickými potenciály, mezi které patří energie a dynamika, instinkty, afekty a emoce, imaginativní a autosymbolický proces a také obsahy a zážitky kolektivního nevědomí (Washburn, 1994, stránky 19-21). V preoidipální symbiotické fázi pak primární pečovatel tvoří s tímto neegoickým potenciálem jednotu, není rozeznáván jako druhý. V preoidipální a oidipální fázi se začne rodit vědomí duality, a to pomocí prvotní represe. Dítě se odcizuje svému vlastnímu neegoickému potenciálu (jeho částem), který, pokud je reprezentován jako špatný – v podobě odmítání okolím a také v podobě „Špatné matky“, by mu jinak způsoboval vysokou tenzi. Vydělení ega tak stojí na nutnosti potlačení a vytěsnění nepřijatelných neegoických struktur. Neegoické potenciály zůstávají (až na ty, které se vynořují v průběhu dospívání ve formě sexuálního probouzení) slabé do doby plné zralosti ega, kterou Washburn spojuje s ustálením identity a s naplněním hlavních vývojových úkolů mladé dospělosti, zejména se schopností vztahovat se k druhým. Ve chvíli dosažení vnějších a často společensky respektovaných cílů dospělosti, se v psychice člověka objevuje potenciál k projevení neegoického jádra.

V myslí se takové volání dávno potlačeného může objevovat jako otázky po smysluplnosti dosavadního konání. Není tu snad něco více než plnění společenského a osobního plánu tak, jak jsme zvyklí? Ego se obrací z vnějšího světa do nitra. Při introspekci se neegoické potenciály projevují jako přívaly energie, obrazů a vhladů, které mohou mít příchod něčeho tajemného, posvátného. Zároveň se v obrazech a pocitech objevují témata vlastní zranitelnosti, křehkosti a existenciální úzkost. Nastává fáze vývoje vědomí, o které Washburn hovoří jako o „regresi ve službách transcendence“ (Washburn, 1994, str. 242). Zde člověk prožívá zejména negativní prožitky spojené s vynořováním neegoického jádra v podobě zaplavení instinktivními impulzy, děsivými fantaziemi, zažívá různou míru disociace. Jedinec upadá do prvotního splynutí s neegoickým stavem. Tato

fáze je nezbytná pro další krok, kterým je vynořování pozitivních až euforických stavů, a zejména pro výslednou integraci všech těchto zážitků a této prvotní úrovně vědomí do nově stabilizovaného ega. (Washburn, 1994, stránky 237-268)

U-obrat popisuje také strukturálně-hierarchická teorie, jeho místo a smysl je však diametrálně odlišný. Tento fakt je pro srovnání obou teorií klíčový. Spirálně-dynamický pohled na vývoj bychom mohli znázornit jako vzestupnou vývojovou spirálu. V počátku stojí zrození. Pro toto období je charakteristické vnoření do *primárního Zdroje*, ze kterého vývoj začíná procesem vynořování ega cestou tzv. „vnějšího oblouku“ až do U-obratu. U-obrat se objevuje náhle uprostřed vývoje, a právě zde se otevírá možnost návratu k primárnímu Zdroji, který podmiňuje pokračování vývoje tzv. „vnitřním obloukem“ do transpersonální úrovně vědomí. (Wilber, 1990, str. 119) Ve vzestupném modelu strukturálně-hierarchického pojetí také nalezneme „vnější oblouk“, v jehož průběhu dochází ke tvorbě na vnějšek orientovaného ega a „vnitřní oblouk“, který vede ke transcendenci ega. Průběh procesu se však liší.

Wilber navazuje na představitele pereniální filosofie (Aurobindo, Coomaraswamy, Huston Smith) a v souladu s nimi staví na předpokladu, že každou evoluci musí předcházet pohyb *involve*. To znamená, že před tím, než se mohou rozvinout vyšší úrovně, musí nejprve dojít k jejich zavinutí – „ztrátě“. Vzestupu musí předcházet sestup. Involve je pohyb, kdy to, co stojí výše sestupuje v nižší a teprve poté, co je proces involve dokončen, může započít opačný proces, proces evoluce. V případě vědomí se self vynořuje (propadá se) z ducha do duše a dále do mysli, těla a hmoty a z té se znovu vynořuje (stoupá) prostřednictvím zrození do materiálního světa. Self pak začíná svoji cestu návratu z materiálního těla do mysli, duše až k duchu (evoluční spirálou vývoje).

Tento vývoj má tedy také svůj bod obratu – U-obrat, který ale leží zcela jinde než kam ho alokuje teorie spirálně dynamická.

5.2 Proces involve

Pereniální filosofie podle Wilbera (1990, stránky 123-125) pracuje se čtyřmi významy slova involve. První význam je kosmologický a zde je involucí rozuměn sestup ducha v hmotu. Tímto procesem je stvořen vesmír (řekněme v průběhu Velkého třesku). Z tohoto bodu pak

počíná evoluce. V tomto smyslu involuce znamená manifestaci. Hmota (nebo též manifestace obecně) není od ducha oddělena a už vůbec k němu nestojí v opozici. Hmota je spíše nejhustší formou ducha, či nejdrcizenějším stavem evoluce.

Druhý význam slova involuce se vztahuje ke klesání/útěku duše od ducha posmrtnými stádii (Bardo) až ke znovuzrození do fyzického těla. „Zrozen ve hříchu“ pak znamená zrození v nejvzdálenějším bodě odcizení duchu – nevědomé si ducha. (Neznamená to, že hmota, nebo tělo jsou hříšné, jsou ale duchu vzdálené a začínají novou cestu návratu.)

Třetím významem involuce rozumí Wilber v každém okamžiku vyvstávající oddělení a izolaci tam, kde je ve skutečnosti jednota s Duchem: „V tomto okamžiku a v tomto okamžiku a v tomto, je jedinec Buddha, je Atmán, je Dharmakaya – ale v tomto momentu a v tomto momentu a v tomto – skončí jako Josef Novák („*John Doe*“), jako oddělené self, izolované tělo ohraničené jinými izolovanými těly. V počátku tohoto a každého okamžiku je každý jedinec Bohem, Čistým Světlem, ale v konci každého okamžiku – dříve, než stihne mrknout okem – stává se izolovaným egem. Tento fenomén okamžiku v okamžiku nazýváme mikrogenetickou involucí spektra vědomí.“ (1999, str. 267).

Involuce tedy není pouze něčím, co se objevuje před zrozením v dávné kosmologické minulosti. Je neustále přítomná v každém okamžiku našich životů, kdy oscilujeme ve vzdálenosti vědomí od zdroje. V urychlení naší evoluce; v přibližování vědomí zdroji, nám pak pomáhá praktikování meditace.

Čtvrtý význam se vztahuje k tantrické a jogínské praxi, jedná se o význam vztažený k našemu ukotvení v těle. Když se nadechujeme, vdechujeme podle těchto učení přímo ducha (kosmickou pránu). Z vrchu hlavy a krku směrem do podbřišku a oblasti genitálií sestupuje světlo (duch) do života (hmoty/těla) a dochází tak k involuci ducha. S výdechem pak dochází k opačnému procesu, k procesu vzestupu (evoluce). S každým výdechem z nás odchází izolované self do nekonečna. Involuce tu ukazuje svou důležitou funkci, kterou je přinášení života (vtělování) do kosmu.

Sestup (involuce) je sám o sobě problematický pouze v případě, že je nepropojen s evolucí (vzestupem). V takovém případě jsou oba procesy narušené. Vzestup bez sestupu je potlačením, jehož příkladem může být i přísný asketismus (popírání sexuality, života) a

autoritářský přístup, který destruuje přírodní diverzitu. Sestup bez vzestupu je naopak pohlcen tělesností, impulzivitou, orgiastickými stavy. Vyzdvihuje a glorifikuje pozemský život, případně i život „podsvětí“ bez provázanosti na transcendenci. Podstatné je, že oba procesy, involuce a evoluce, jsou potřeba pro harmonické bytí. Cílem tantrického učení je přímo sjednocení těchto procesů v nepřerušitelném cyklu; spojení involuce a evoluce v posvátném manželství.

5.3 Shrnutí

Washburn i Wilber považují pojetí U-obratu za zásadní pro konstituování teorie vývoje člověka a vývoje vědomí. Washburn umísťuje U-obrat do bodu, kde se vývoj bezpodmínečně, často náhle a s velkou intenzitou, navrací (regraduje) do nižších úrovní. Je otázkou, zda obdobný obrat existuje v případech jiných vývojových sekvencí, neboť se zdá, že se jedná o unikátní fenomén. Ve většině teorií vývoje dochází k postupnému růstu, který vede ke kvalitnější adaptaci, nové úrovně se stabilizují a jsou ireverzibilní. K celkovému návratu do nižších pater dochází výjimečně, a to zejména v případech, které vedou na cestu k destrukci jedince, například v podobě onemocnění. I v případě tzv. psychospirituálních krizí, které přivádějí klienty do psychoterapie se mi jeví, že schopnost krizí úspěšně projít, tj. integrovat prožité a žít dále plnohodnotný a často smysluplnější život, zakotvený v každodenní realitě „tady a teď“, závisí na dosavadní úrovni vývoje. V samotné krizi i v jejím zpracování využívá člověk strategie, které má k dispozici právě díky tomu, kam ve své vlastní evoluci došel.

Do laické veřejnosti proniklo pro období spjaté s psychodynamicky pojatým U-obratem vedoucím k regresi označení „krize středního věku“. V tomto životním období se vskutku v psychotherapeutické praxi i v běžném fungování objevují častěji pocity odcizení. (Projevují se jako otázky po smyslu dosavadního počínání, na které navazují rozličné způsoby zvládnání stavu zásadního existenciálního znejistění – odcizení hodnotám vlastního života, odcizení v dosavadních vztazích, pocity prázdnoty).

Wilberova teorie s výše zmíněným pojetím regresivního návratu není v souladu. Washburnův U-obrat je umístěn z hlediska strukturálně-hierarchické teorie přímo doprostřed evolučního (vzestupného) vývoje vědomí. Na rozdíl od Washburna pracuje Wilber s termínem involuce a jeho několika formami. U-obrat v jeho teorii nabývá odlišného

významu i funkce v rámci vývoje. Jedinec se v něm nachází v době svého tělesného zrození do našeho běžného materiálního světa. Zde se mu otevírá potenciál nastoupit vzestupnou cestu zpět k jednotě, stojí na prahu vzestupné cesty a proces evoluce je odstartován.

Přikláním se v tomto pohledu na stranu Wilbera. Můžeme říci, že dítě a dospělý se v průběhu života, který předchází krizi středního věku (integrovanému egu), nesetkává se zavalením existenciální úzkostí a s prožitky přesahu a jednoty/sounáležitosti se světem? Že neprožívá pocity spjaté s odcizením a existenciální krizí? (Zde bych chtěla zdůraznit také Wilberův přínos z hlediska analýzy a mapování procesu *Waking-Up a Growing-Up*. Tedy fakt, že spirituální zážitek se může objevit v jakémkoliv stupni vývoje. Je ale otázkou, jakým způsobem bude takový zážitek jedincem interpretován a integrován. Podstatné je, jaké „nástroje myslí“ má v tomto momentu po ruce, a to závisí na úrovni vědomí jako celku.) Člověk disponující zralostí, konsolidovaným self a mentálním prostorem pro zkoumání prožitků odcizení, se začíná vyvazovat z nevědomosti a nevědomí a tím pokračuje ve vzestupné evoluční spirále. Nestojí v bodu nula a nestává se svojí minulostí, ale má možnost tuto minulost svého života nově prožít a nahlédnout tak, aby přispěla k jeho dalšímu rozvoji. Kladu si tu i otázku, do jaké míry ovlivňují fázi zvědomování odcizení další podmínky – kultura, historické období, náboženství a jeho praktikování, ale také individuální zážitky a životní události. Regrese kardinálního typu tak, jak s ní pracuje analytická psychologie, či neo-jungjiánská linie (ke které se hlásí Washburn), nemusí být nutným předpokladem dalšího vývoje vědomí. Nakládání s obsahy nevědomí (různé hloubky) se však v průběhu vývoje objevuje a může být pro vývoj přínosem. Je však jen jedním ze způsobů, který se může na růstu podílet.

O empirickou studii zaměřenou na ověření Washburnova pohledu, který jako nutný předpoklad přechodu do transpersonální úrovně vědomí vidí absolvování období regrese ega, se pokusil Thomas L. E. se spolupracovníky (1993). Analýzou rozhovorů s anglickými a indickými účastníky výzkumu došli k závěru, že pouze polovina z nich prošla obdobím regresního přechodu. Na základě svých závěrů vyslovili podporu Wilberovu přístupu.

Dovolím si tu na závěr podotknout, že ve chvíli, kdy si například v psychoterapeutickém procesu člověk s relativně integrovaným self uvědomí, že je „na dně“ svých sil a prožívá třeba i prozatím nepochopitelný děs a hrůzu, může se nejen v dobře nastaveném

psychoterapeutickém prostoru objevit ve stejném okamžiku uvědomění, že ale on tímto dnem není. Zároveň je obdarován pohledem na prožitky „dna“ a jejich pomíjivost: „Prožívám utrpení, ale nejsem utrpením.“ Takový stav už je jistě posunem od života, pro který je charakteristická rovnost mezi vlastním bytím a vlastním prožíváním. Je pro mě velkou otázkou, jakou hraje roli dosavadní dosažený stupeň vědomí – zda a jak ovlivňuje průběh a charakter zážitků regrese – tedy nejen to, jak významným faktorem je při výsledné integraci.

6 Jádru rozkolu v transpersonální psychologii: K otázce pre/trans záměny

Ve chvíli, kdy Wilber publikoval *The Atman Project* (1980), ve kterém můžeme sledovat jeho obrat z neo-junguiánského pohledu na vývoj jedince k vlastnímu, nyní již zcela osobitému, „wilberovskému pohledu“, se rozhořel dialog mezi tzv. spirálně-dynamickými perspektivami a strukturálně-hierarchickým pojetím vývoje v transpersonálních teoriích. Zejména ve Wilberem spoluzaloženém časopise *ReVision* se v následujících dvou dekádách rozvinul kritický dialog mezi autory a příznivci vzniklých dvou základních teoretických pojetí. Velmi plodná pak byla také diskuze v *Journal of Humanistic Psychology*. Debaty nad tímto tématem však pokračují i nyní. Věnuje se jim jak Ken Wilber, tak Michal Washburn (Washburn, 2003) či Stanislav Grof (Grof, 2016).

6.1 PTF1 a PTF2

Obě teorie předpokládají, že lidské bytosti mají přístup do sféry sensorické, mentální a spirituální. Můžeme o nich hovořit také jako o oblasti preracionální, racionální a transracionální. Jinak též o oblasti prepersonální, personální a transpersonální. Jak nám jazyk napovídá, oblast prepersonální a transpersonální spolu sdílí významnou charakteristiku – jsou oblastmi ne-personálními. Zdá se, že ego tu není středobodem fungování.

Podle Wilbera způsobuje tato společná charakteristika oblastí „pre“ a „trans“ zásadní teoretické zmatení a při nedostatečném rozlišení jinakosti sfér dochází k jejich vzájemnému zaměňování: „Ve chvíli, kdy k tomuto zmatení dojde – dojde k záměně „pre“

a „trans“ – nevyhnutelně nastává jedna ze dvou situací: transracionální úroveň je redukována na prepersonální oblast, nebo je prepersonální sféra vyzdvižena do transracionální slávy.“ (1999, str. 333) O tomto jevu hovoří Wilber jako o tzv. „*Pre/Trans Fallacy*“ (pre/trans záměna, pro kterou užívá zkratku PTF).

Pokud se chceme vyhnout pre/trans záměně, je nutné, aby bylo u každé teorie, kterou se chceme zabývat, do detailu jasné, jak se preegoické a transpersonální proměnné liší. Například jak a v čem se odlišuje preegoická impulzivita a transegoická spontánnost, nebo preverbální impulz od transpersonálního vhledu.

Wilber dále rozlišuje PTF1 – tou rozumí redukci transracionální sféry na prepersonální a PTF 2 – ta odpovídá vyzdvižení prepersonální sféry na úroveň transpersonální. Důsledkem těchto záměn vzniká teoretický redukcionismus, nebo elevacionismus. Oba tyto mylné pohledy uznávají existenci personální sféry a v obou případech situují kulminační bod vývoje právě do sféry personální.

Přístupy podléhající PTF1 chápou vývoj jako pohyb z prepersonální sféry ukotvené v přírodní tělesnosti k nejvyššímu bodu evoluce, kterým je lidská racionalita (mýtus člověka jako svrchovaného vládce přírody). Neuznává žádný další následný cíl evoluce a popírá možnost existence vyšších úrovní vědomí.

Naopak teorie postavené na PTF2 popisují vývoj jako pohyb od/ze spirituálního zdroje, kulminujícího v nejnižším bodě vývoje v podobě odcizení (mýtus pádu do hříchu). Vývoj je tu vlastně historií „pádu z nebes“, kdy se rodí člověk ve smyslu osobního ega. Podle Wilbera se této chyby dopouští například ortodoxní náboženské větve.

Oba chybné přístupy jsou však chybné pouze částečně a v oblastech, kde nedošlo ke zkreslení (nedošlo k redukci a ani k elevaci), dosahují kvalit pravdivosti.

Přístupy PTF 1 přiléhavě prohlašují, že součástí lidské osobnosti je také prepersonální, iracionální a nevědomá část, která předchází ustavení racionální/personální úrovně osobnosti. Vývoj je procesem vzestupným, kdy vyšší stupně vědomí navazují na stupně nižší. Tento pohled však popírá existenci procesu involuce.

Přístupy podléhající PTF2 podle Wilbera pravdivě rozeznávají existenci transpersonální části reality a také pracují s procesem odcizení duchu (absolutnu, jednotu),

který je pro člověka přirozenou součástí života. Mýlí se však, když považují racionálně smýšlející osobnost či individuální ego za vrchol tohoto odcizení a také v představě, že blaženství jednoty evolučně předchází vzniku ega. (Zjednodušeně: Novorozeně se nachází v „ráji“, ze kterého je vytrženo vývojem individuálního ega.) Prepersonální fáze je na evolučním stupni nižší než úroveň personální. Charakterizuje ji nevědomost (nereflektovanost) vlastního odcizení. Pro Wilbera není příroda jednotou s duchem, ale je mu odcizena. Nejzazším bodem odcizení je pak materie/hmota: „Příroda spí v hříchu a Bůh bdí hříchem neobtěžkán. Člověk je chycen uprostřed: bdí v hříchu. Nebo: Příroda je nevědomá nedokonalost, Bůh je vědomá dokonalost, ale ubohé lidstvo je vědomou nedokonalostí.“ (1999, str. 339) Člověk však může volit a svými rozhodnutími se bohu přibližovat a z hříchu se tak vyvázat.

Jako základní příklad PTF1 a PTF2 v psychologických teoriích vývoje dává za příklad teorie nikoho menšího než Sigmunda Freuda a Carla Gustava Junga (nezůstává však pouze u nich). (Ken Wilber obecně netrpí přehnanou pokorou před dosavadními poznatky a proces evoluce mu není cizí ani u své vlastní teorie.) Shrnu nyní v krátkosti, jak o nich vzhledem k pre/trans záměně uvažuje.

6.1.1 Teorie Sigmunda Freuda a Carla Gustava Junga prizmatem PTF

Freud se podle Wilberovy analýzy dopouští PTF1. Rozeznává adekvátně prepersonální id a personální ego, ale veškeré spirituální a transpersonální zkušenosti redukuje na prepersonální úroveň. Vhledy do prostoru bezčasí vysvětluje jako pretemporální impulzy id, zážitek překročení subjekto-objektového rozvrhu světa považuje za regresní návrat do období primárního narcismu, kterému je vlastní splývání subjektu a objektu. Transpersonální prožitek jednoty interpretuje Freud jako prepersonální splynutí se světem. Mezi další teorie, které podléhají PTF1 řadí Wilber mnohé další běžné „západní“ teorie (Piaget, Sullivan, Adler, Arieti).

Jung se dopouští chybování v opačném směru (PTF2). Explicitně rozeznává transpersonální nebo numinózní dimenzi, ale často ji slučuje a zaměňuje s prepersonální strukturou. Pro Junga existuje jen dvojí hlavní realita – osobní (prostor ega) a kolektivní (prostor transpersonální – prostor self). Rozdíl mezi nižším kolektivní nevědomím a vyšším kolektivní nevědomím zůstává zahalen v nejistotě. Dochází tak u něj občas ke glorifikaci

infantilní mytické formy myšlení a k ponižování ducha do regresivních forem. Jungem pojatý vývoj se tak odehrává v ose ego – self. Vývoj směřuje z úrovně transpersonální na úroveň personální a pak zpět do úrovně transpersonální. (Nevědomé transpersonální směrem k personálnímu a pak nazpět k transpersonálnímu.) Prepersonální realita získává kvazi-transpersonální status.

6.2 Washburnův neegoický potenciál ve světle pre/trans záměny

6.2.1 Neegoický potenciál jako společná struktura prepersonální a transpersonální úrovně

Washburn ve své teorii pracuje s pojmem *neegoický potenciál* (*nonegoic potential*) (1996) a *neegoické jádro* (1995). Neegoickým potenciálem rozumí dynamismus organismu, tělesné procesy, instinktivní puzení, afekty a emoce, imaginativní a autosymbolické procesy, kreativní imaginaci, kolektivní vzpomínky, komplexy a archetypy. Tyto potenciály se projevují již v prepersonální fázi a zároveň působí i na úrovni transpersonální, kdy již v předešlém období došlo k vybudování zralého ega. Způsoby projevů se liší, ale potenciál, ze kterého vycházejí je totožný. Novorozeně přichází na svět a je ponořeno do *primární matrix* (*primary matrix*), kterou tvoří neegoický potenciál propojený s *Dynamickým základem* (*Dynamic Ground*). Primární matrix není spirituální jednotou patřící do transpersonální úrovně, ale je prepersonálním projevem. Obdobně je na tom dvojice preegoických magicko-mytických symbolů a transegoických archetypů. Jejich společným základem je kreativní autosymbolický proces. V preegoické fázi dochází ke spontánní tvorbě těchto symbolů, které jsou reakcí na procesy „těla-ega“ (*body-ego*), kdežto archetypy vznikají autosymbolickým procesem jako odpověď egu, které se vydalo na cestu transcendence.

Úroveň prepersonální a transpersonální tak ve Washburnově teorii sdílí velmi podstatnou charakteristiku – společný neegoický potenciál (společný strukturální základ), který se na těchto úrovních pouze odlišně projevuje. Tyto projevy pak spirálně-dynamická teorie důsledně rozlišuje. Podobně považuje za zásadní vývojovou nadřazenost fáze personální nad prepersonální a nadřazenost úrovně transpersonální nad fází prepersonální a personální.

Wilber v návaznosti na Washburnovo pojetí společného strukturálního základu prepersonální a transpersonální oblasti konstatuje, že by se jednalo o jinde ve vývoji neopakovaný fenomén. Například prekonvenční a postkonvenční stádium morálního uvažování nejsou v žádném případě „stejným potenciálem, který je pouze jinak vyjádřený“. (1990, str. 131) (Dochází ke kvalitativní změně v procesech uvažování.) Podobně ani u předoperačního stádia a postoperačních stádií kognitivního vývoje nenachází Wilber stejnou základní strukturu. Pre a trans stádia v jednotlivých vývojových liniích se ve své podstatě kvalitativně liší. Koncept nonegoického potenciálu je z hlediska Wilberova pojetí prvotřídní ukázkou PTF. Podle Washburna je charakter pre-egoických korelátů neegoického potenciálu dán nedostatečnou zralostí ega (tj. ega slabého, nebo odporujícího neegoickému potenciálu). Transegoické koreláty jsou naopak neegoické potenciály, které jsou projevovány díky zralému egu (tj. silnému, harmonicky otevřenému neegoickému potenciálu).

6.2.2 První vývojové období ve světle pre/trans záměny

Pokud chceme hodnotit spirálně-dynamickou teorii z hlediska problému pre/trans záměny musíme se detailněji zabývat dalšími oblastmi spirálně-dynamické teorie.

Jak nahlíží Washburn na počátek života, jaké je self novorozence přibližně do osmnáctého měsíce věku dítěte?

Washburn hovoří o prvním vývojové období takto: „Síla *Zdroje (Ground)* pulzuje skrz tělo dítěte ve vzestupných a mohutnících vlnách blaženosti. Tato síla průběžně tryská skrz novorozenou bytost, drží ji na hladině života, zklidňuje ji a poskytuje dítěti potěšení plné rozkoše. Citové zabarvení...má obsah vysoce překypující životní pohody.“ (Wilber, 1990, str. 132)

V revizi *The Ego and The Dynamic Ground* z roku 1995 Washburn způsob, jak vystihuje toto období částečně pozměňuje: „Psyché novorozence je absorbována v Dynamickém základu a v numinózní síle pocházející ze Základu. Tento stav jsem nazval původním vnořením (original embedment), dítě se tu nachází v podmínkách dynamické plnosti. Jedná se o stav, který přetéká vyvěrající energií. Novorozenec se koupe ve „vodě života“, která tryská ze Zdroje a volně plyne v celém těle...Zdroj, jako energie s všepronikající magnetickou schopností, drží jedince na hladině života, zklidňuje ho a vtahuje dítě do stavu soběstačné absorpce“ (1988, str. 48)

Jazykově i obsahově Washburnův popis portrétuje život novorozence jako období plné jednoty s Dynamickým základem, která chová jedince v bavlne blaženosti. Dítě existuje v „ucelené a ničím nenarušené jednotě s celkem“. Zdá se, že se jedná o pohled silně romantizující a idealizující. Z hlediska poznatků vývojové psychologie novorozenec zřejmě prožívá slastné chvíle, ale zároveň i chvíle plné diskomfortu, iritace, vzteku a bolesti. Je možné, že se Washburn přiklání na stranu počátečního blaženého prožívání jednoty se zdrojem, neboť se domnívá, že transegoický stav je vzkříšením stavu, který byl předznamenán v preegoické fázi. Z tohoto úhlu se tedy jeví, že se Washburn PTF2 pravděpodobně dopouští. Pro ověření této hypotézy je však důležité se podívat také do období, kdy počíná proces transcendence egoické úrovně.

6.2.3 Regrese a transcendence ve světle pre/trans záměny

Období charakterizuje Washburn jako období regrese ve službách transcendence. Ego se v této fázi stahuje z orientace na vnější svět a navrácí se do Dynamického základu. Proces neprobíhá z volního rozhodnutí ega a probíhá bez jeho vědomí. Člověk je proti své vůli podroben vtažení do psychodynamické sféry, podobně jako hrdinové eposů, kteří musí sestoupit do podsvětí. (Jedná se však v těchto hrdinských eposech skutečně o návrat? Byl snad hrdina již někdy v tomto podsvětí? Nebo do něj vstupuje poprvé, aby se vyrovnal se svými nerealizovanými možnostmi, které jsou velmi různorodého charakteru? Zralé ego se tu vystavuje další možnosti vývoje.)

Tato „temná noc“, ale podle Washburna není regresí v běžném smyslu slova. Nejedná se o pouhý zpětný chod k primitivnějším způsobům fungování. Jedná se o proces, který radikálně podkopává (mentální) ego (tj. neproblematičnost vlastní identity, tak jak ji člověk zná) v zájmu potenciálního přerodu osobnosti do transpersonální úrovně. Spolu se Sv. Janem od Kříže rozeznává Washburn dvě základní fáze procesu: stádium stažení ega z orientace na vnější svět (temná noc smyslů) a stádium setkání s prepersonálním nevědomím (temná noc duše). Z hlediska PTF2 je podstatné, že součástí procesu je značná ztráta funkcí ega a zaplavení mysli materiálem, který podléhal primární represi, tzv. „otevření ega prepersonálnímu nevědomí“ (1995, str. 172). Tedy nikoliv transpersonálnímu nevědomí, ale nevědomí prepersonálnímu: „Z hlediska spirální perspektivy je regrese inherentní součástí

transcendence.“ (1990, str. 91) Transcendenci musí nutně předcházet regrese do prepersonální oblasti.

7 Regrese a „U-obrat“

Nyní se ještě vrátím k tématu U-obratu. Proč je pro oba mé ústřední protagonisty tak podstatná debata o regresi ega? Nemohli by nalézt společnou půdu a definovat různé typy regresivního vývojového pohybu, které mohou koexistovat v rámci jedné ucelené teorie? Ostatně to by naznačovala i sama Wilberova analýza různých významů involuce.

Výše zmíněné hrdinské cesty do podsvětí jsou i zajímavým podnětem pro představu příběhu o spirálně-dynamické a strukturálně-hierarchické perspektivě. Zatímco Washburn, aby mohl otevřít dveře do transpersonální úrovně, sestupuje do podsvětí, kde se již kdysi ocitl. (U-obrat se nachází uprostřed životní vývojové linie a regrese je nutná k vynesení dříve potlačených obsahů na světlo.) Wilber otevírá dveře do nadsvětí plného nových nebo nově nahlédnutých obsahů. (U-obrat se nachází při zrození a regrese do prepersonální úrovně není nutným předpokladem transcendence, byť může být užitečnou složkou vývoje.)

Je možné, že spolu přesto stojí na jednom stejném prahu?

Spolu s Wilberem, který při zkoumání vývojových teorií prožil údiv nad jejich rozličností a zároveň nad brilantností jejich autorů, i já se přikláním k názoru, že každý z přístupů přináší důležitou a alespoň relativní pravdivost.

7.1 Možnost integrace spirálně-dynamické a strukturálně-hierarchické perspektivy s přihlédnutím k pre/trans záměně

Z hlediska možnosti integrace obou hledisek shledávám jako zásadní vyrovnat se s tématem pre/trans záměny a otázkou hranice mezi procesem involuce a evoluce vědomí, tedy s „umístěním“ tzv. U-obratu.

Podle Wilbera je U-obrat situován na počátek životní dráhy člověka. Ve vývoji dochází ke kvalitativním proměnám, které vedou k vyšší komplexitě života a vědomí

(evoluce). Ke zpětnému posunu z kvalitativně vyšší úrovně na kvalitativně nižší dochází pouze v případě dezintegrace (onemocnění). K involuci (regresi) na nižší úroveň může však docházet dočasně (například v kognitivní linii v situacích ohrožení, kdy je aktivována flight/fight odpověď, nebo při únavě apod.), podstatné však je, že struktura úrovně zůstává zachována. Proces involuce je přirozenou součástí vývoje, nikoliv však ve smyslu ztráty ve vývoji dosažených struktur vědomí.

Pro dobré uchopení tématu vývoje vědomí je důležité rozlišovat dva druhy spirituálního růstu. Jeden typ můžeme nazvat spirituální inteligencí, cesta „*Growing-Up*“. Týká se způsobu, jak přemýšlíme o Duchu a jakým způsobem konceptualizujeme (pojmově, zejména tedy kognitivně) co je absolutno/nejvyšší jsoucnou/konečná realita. Druhý typ je spirituální zkušenost, cesta „*Waking-Up*“, která určuje, jak spiritualitu zakoušíme ve vlastním individuálním prožitku. V kterékoliv fázi cesty „*Growing-Up*“ můžeme zažít spirituální zkušenost z jakékoliv fáze „*Waking-Up*“. Tuto spirituální zkušenost však budeme interpretovat podle toho, v jaké fázi „*Growing-Up*“ se nacházíme. Interpretace je pak tím, co nám přinese význam a smysl prožitého. Stejná spirituální zkušenost nabude zcela různých významů podle toho, na které úrovni cesty „*Growing-Up*“ se nacházíme, a na základě této interpretace bude mít i různé důsledky pro život jedince, komunity, světa... Novorozenec bude tedy stejnou zkušenost interpretovat diametrálně odlišně než člověk se zralým egem a plnou nůš životních zkušeností.

Spirálně-dynamická perspektiva se zaměřuje na hlubinné životní zdroje, které byly v průběhu konstituování ega potlačeny a musí být opět integrovány v rámci transpersonální fáze. Vývoj je tu proces silně dialektický. Pro vznik mentálního ega, které je jednoznačně vývojovým krokem vpřed, je třeba potlačení předcházejícího způsobu fungování jedince – primární represe původní životní matrix, ve Washburnově teorii pojmenované „Dynamický základ“. V období U-obratu, který autor situuje časově přibližně do středu života, musí naopak dojít k narušení, až dočasné destrukci stávajícího fungování (řízeného egem), aby mohlo dojít k opětovnému spojení s „Dynamickým základem“. Vývoj je tu tedy určitým soubojem polarit složek osobnosti, který může v některých případech balancovat na pokraji pádu do dezintegrace. Znovunalezení „Dynamického základu“ je podmínkou pro

překonání subjekto-objektového rozštěpení, které však bylo v minulé fázi vývoje nezbytné, a znovu vstoupení do subjekto-objektové jednoty.

Integrovat přístupy se tak zdá velmi obtížné. Vidím tu však dvě možnosti, jak by bylo možné souladu dosáhnout. Je ovšem otázkou, zda se nejedná o proměnu paradigmat, ve kterém jsou zakotvené. A to zejména, pokud by došlo k přizpůsobení spirálně-dynamické perspektivy, která staví na potlačení jako na procesu naprosto nezbytném pro další vývoj. I vzhledem k vášnivým diskuzím, které se mezi zastánci obou táborů vedly, a následné roztržce v rámci transpersonální psychologie se zřejmě jedná o zásadní a až akademicky bolestivé teoretické napětí. (Rothberg & Kelly , 1998)

První možnost by vyžadovala ústup spirálně-dynamické perspektivy z polohy znovu vstoupení do původního prožitku jednoty/znovu spojení s „Dynamickým základem“ tj. vzdání se pohledu, že potlačení je ústředním prostředkem pro vývoj lidského ega. Wilber totiž ve své teorii dává prostor potlačení a dalším obranným mechanismům, tak jak o nich hovoří psychodynamický přístup. Chápe je ale v rámci vývoje jako procesy, které vznikají při neoptimální integraci a transcendenci určité úrovně vědomí. Tedy se jedná o obsahy, které měly být do další úrovně integrovány, ale k této integraci z důvodu vnitřních či vnějších vlivů nedošlo. (Zde můžeme uvažovat o vlivu rozdílnosti kultur v rámci historických epoch, vlivu výchovy na jedince atd.) Může být tedy v průběhu vývoje třeba se k nim vrátit a integrovat je do celku zkušenosti. Ve Wilberově teorii to však není nezbytně nutné a jedná se o úkol individuální, nebo úkol daný určitému kulturnímu okruhu/společenství.

K možné cestě souladu poukazuje věta Morrise Bermana: „Opětovné objevení reality není to samé jako návrat do ní.“ (2015, str. 195) V ní čtu naznačení, že integrace nevědomí, ke které dochází ve spirálně-dynamické teorii přibližně v polovině života (U-obrat), není znovuprožitím/znovunávratem, ale právě integrací dávného, které je ale již pozměněno dosavadním vývojem jedincem. Tedy v souladu s Wilberem: I zde je při zpracování odhaleného nevědomého materiálu využívána dosavadní dosažená struktura vědomí. Může dojít k zahlcení nevědomím, ale to, co rozhoduje, zda se jedná o ten samý zážitek (stav prožitku jednoty na počátku života), nebo o zážitek nový (stav prožitku jednoty po transcendenci ega), je schopnost s ním pracovat právě na zralé úrovni vědomí.

Využívat výsledně k vyrovnání se s průlomem nevědomí schopností dosažených v průběhu celého dosavadního vývoje.

Podle Bermana je zároveň Wilber příliš přísný ve své kritice spirálně-dynamické perspektivy. Sám se věnuje snaze o identifikaci přirozené a přírodní moudrosti těla jako zdroje duchovní kultivace. Posledních tisíc let podle něj západní kultura rozvíjí konceptuální (pojmové) uchopení zkušenosti, které přístup k výše zmíněné moudrosti znesnadňuje. Řeckou kulturu vnímá jako (neúspěšnou) snahu zaplnit vnitřní pocit prázdnoty, který vznikl na základě oddělení tělesného od duševního. Podobně jako Wilhelm Reich vidí možnost dosažení transpersonálních stavů prostřednictvím uvolnění přirozené pre-existující extáze/moudrosti těla z utiskujících a negativních tenat sociálně podmiňovaných zkrvení. Triumf karteziánského paradigmatu nebyl podle něj výsledkem vědeckého počínání, ale důsledkem politického procesu, kdy bylo participující vědomí odmítnuto, nikoliv však vyvráceno. Historie vývoje tzv. racionálního ega je zároveň příběhem potlačení a erotické deprivace. Dominance rozumového fungování člověka se neděje pouze na úkor senzuačního potěšení, ale staví na potlačení jako na procesu naprosto nezbytném pro další vývoj. (s.135, 164). Berman však nenabízí ucelenou transpersonální teorii tak jako například Washburn.

Washburn považoval v devadesátých letech svoji a Wilberovu perspektivu, podobně jako další účastníci debaty s Wilberem (Rothberg & Kelly , 1998) za neslučitelnou, tento pohled však později přehodnotil.

7.2 Dynamický potenciál jako společná struktura prepersonální a transpersonální oblasti?

Otázka společné struktury prepersonální a transpersonální oblasti značně zaměstnává mou mysl. Tvrdí-li Washburn, že prepersonální a transpersonální úroveň sdílí společný strukturální základ v neegoickém potenciálu, podléhá jeho pojetí nutně PTF2? Co přesně Washburn myslí „společnou strukturou“?

Washburn uznává převratnost Wilberovy analýzy teorií vývoje z hlediska pre/trans záměny. Ztotožňuje se s tvrzením, že u mnohých teorií a následně i v psychoterapeutické

praxi dochází k záměně pre za trans, což může vést naopak k ustrnutí ve vývoji jedince. Zároveň Wilbera vyzývá k přehodnocení perspektivy směrem k důslednějším, detailnějším rozlišování v rámci spirálně-dynamické perspektivy. Podle Washburna existují rané psychické struktury (tj. potenciály, způsoby fungování), které se později ve vývoji mohou projevit ve vyšší/trans formě.

Nyní se pojďme podívat na jeho argumentaci podporující tvrzení, že mnohé, co má možnost stát se transpersonálním, můžeme ve vývoji nalézt již ve fázi prepersonální. Podle Washburna existují struktury, které jsou inherentně „pre“ dané, ale také struktury, které nejsou inherentně spjaté s prepersonálním fungováním. Ty se v „pre“ fázi objevují a zároveň se v průběhu vývoje mohou projevit i ve své „trans“ formě. Rozdíl mezi těmito dvěma typy psychických zdrojů je podle něj ústřední pro nalezení cesty ke spolupráci mezi spirálně-dynamickou a strukturálně-hierarchickou perspektivou. (2003, str. 9)

Z hlediska psychoanalyticky orientované psychologie jsou ego funkce děje/akce, které ego – jako organizující a kontrolující centrum vědomí – vykonává. Patří mezi ně syntéza, testování reality, kontrola impulzů, diskurzivně organizovaná kognice, záměrné jednání a ego obrany. Wilber některé z těchto struktur definuje jako základní struktury (pre), jednoduchým příkladem může být senzomotorická inteligence (kognice). Strukturálně-hierarchická teorie se věnuje detailnímu popisu jejich vývoje a proměn. Tyto kognitivní a volní schopnosti pak korespondují s projevy vztaženými k individuální identitě, morálce a světonázoru jedince.

Hlubinná psychologie však rozlišuje ještě jeden druh psychických zdrojů, tzv. *dynamické potenciály*, a konkrétně Washburn hovoří o: těle jako „sensoriu“ (tělo jako vnímající celek), energii, bioinstinktualitě, vtěleném pocíťování („embodied affect“), kreativní imaginaci nebo tzv. autosymbolickém procesu. (2003, str. 10). Dynamické potenciály se od ego funkcí liší v jedné zásadní charakteristice: „Jedná se o zdroje zkušenosti, které stojí „pod“ egem, v hlubokém jádru psyché – proto o nich ve své terminologii hovořím jako o *neegoických* potenciálech – a umožňují vznik psychického materiálu (vjemů, energií, pocitů a obrazů), které pak může ego organizovat prostřednictvím svých kontrolních funkcí.“ (2003, str. 10) Dynamické potenciály jsou podle něj do značné míry na ego nezávislé a ve svém projevu spontánní a ego neurčuje,

kdy a jak se přesně projeví (může je ovlivňovat, potlačovat a vytěšňovat jen do určité míry). Zároveň ony samotné mohou naopak ego přemoci (pohltnit, prolomit, rozrušit).

Trvá představa boje protikladů – dynamického potenciálu a ega – není však vysvětleno proč a kde je původ této dramatické vize vývoje. Washburn se straní (nebo se mi nepodařilo jeho rozklad nad tímto tématem nalézt) vysvětlení původu dynamického potenciálu. Hovoří o tom, že je spjatá s Dynamickým základem, ale obšírněji nepopisuje, jako ho vnímá, nebo jakým způsobem funguje mimo životní linii vývoje jedincem. V druhé edici *Ego and the Dynamic Ground* (1995, str. 119) se vyjadřuje k Dynamickému základu takto: „První a základní úroveň je Dynamický základ, zdroj psychické síly: libido, energie, duch.“ A dále: „V rozporu s Freudovým pohledem, který staví na tvrzení, že duch je pouhou sublimací ega, chápu libido jako vytěsnění ducha.“ (1995, str. 129)

Zde tedy, i když o involuci explicitně nehovoří, nastínil, že neegoický potenciál má svůj původ v úrovni, která ještě předchází úrovni prepersonální. Tedy se jedná o prepersonální úroveň, o fázi, která předchází zrození, o fázi involuce. Regrese ve službách transcendence se tak nemusí týkat návratu do prepersonální úrovně, ale do fáze involuce.

Pokud tedy Wilber reaguje ostrou kritikou na teorie, které se dopouští pre/trans záměny, je otázkou, zda je do jeho kritiky zahrnut i „neegoický potenciál“, který má, tak jak ho do značné míry popisuje Washburn, spíše formu základního nastavení prožívání specifickou a univerzální pro lidské bytosti. Nabízí se mi tu možnost hledání souvislosti mezi „neegoickým potenciálem“ a spirituální zkušeností (jako projevu cesty „Waking Up“) – prožitkového zakoušení přesahu, které může nastat v průběhu vývoje kdykoliv.

V literatuře se mi nepodařilo nalézt vyjádření Wilbera k Washburnem zdůrazněnému rozdílu mezi dynamickými potenciály a ego funkcemi. Rozporný však stále zůstává trvajícím pohled na nutnost regrese. Zatímco u Wilbera dochází k integraci obsahů spjatých s id do ega, u Washburna musí dojít k návratu ega do id – ego regraduje, a tím může dojít k integraci s nevědomím.

Dynamický potenciál se podle Washburna ve vývoji projevuje spontánně, a to jak na prepersonální, tak na transpersonální úrovni – má potenciál se projevit ve všech úrovních vývoje a v každé z těchto úrovní nabývá jiné kvality. Washburn Wilbera

podněcuje k propracování integrální teorie z hlediska detailnější distinkce mezi ego funkcemi a dynamickým potenciálem (2003).

Wilber s různými psychickými zdroji ve své teorii počítá, neodlišuje je však důsledně. Některé ego funkce jsou u něj pojímány v rámci „self-systému“ (centrum identity, vůle, obranných mechanismů, organizace a metabolismu), který se v mnoha směrech podobá ego tak, jak je pojímáno v psychoanalyticky orientovaných teoriích. Jiné ego funkce jsou však směřovány s dynamickými potenciály a považovány za „základní struktury“, nebo za odpovídající „přechodné struktury“. Washburn pak hovoří takto: „Některé ego funkce nepatří inherentně do self-systému, ale jsou buď a) k dispozici pro fungování self-systému (základní struktury), nebo b) se objevují ve chvíli, kdy self-systém dosáhne úrovně základní struktury (přechodné struktury).“ (Washburn, 2003, str. 11)

Součástí Wilberova „self-systému“, jako stabilizujícího centra jedince s organizačními a kontrolními mechanismy, nejsou inherentně například tyto „základní struktury“ kognice: sensoricko-motorické operace, konkrétní operace, formální operace. Jedná se pouze o vývojové struktury ega, se kterými se „self-systém“ v určité fázi identifikuje. Zároveň na ně navazují „přechodné funkce“ ega jako například stávající (ale dočasná) self-identita, self-potřeby, morální náhled, světónázor. Funkce, které jsou dle Washburna inherentně egoické (příslušící ega), Wilber vnímá jako od ega separované a smíšené s dynamickým potenciálem.

Podle Washburna vede směřování funkcí ega a dynamických potenciálů ve strukturálně-hierarchické perspektivě k nadbytečnému znásobování některých dynamických potenciálů. Představa, že vše, co se objevuje na dané úrovni vývoje, musí být inherentně jedinečné jen a právě pro tuto úroveň, je podle Washburna mylná. V rámci současného ustavení strukturálně-hierarchické perspektivy podle něj dochází k „dublování“ minimálně dynamických potenciálů. Podobnost mezi některými pre a trans strukturami není pouze vnější (jsou projevem odlišných struktur), tak jak tvrdí Wilber. Ten rozděluje například imaginativně-symbolickou kognici na magicko-symbolickou (pre) a archetypální (trans), nebo cítění na protoemoce (tenze, strach, zuřivost, uspokojení – pre) a emoce druhého stupně (úzkost, vztek, přání, oblibování, pocit bezpečí – trans), dále rozlišuje energii na libido (prána, bioenergie – pre) a ducha (trans). Hlavním příkladem obtíže

takového rozdělení je pak Wilberovo pojetí úrovně vědomí, o které hovoří jako o „kentaurské integraci těla a mysli“, tj. 6. fázi obratu. Základem kentaurského obratu je totiž integrace (reintegrace?) bio-instinktuálního zakoušení těla (zkušeností souvisejících s tělesným prožíváním) s rozvinutými základními strukturami egoického charakteru (představová logika). „Já“ na tomto vývojovém stupni si uvědomuje mysl i tělo především jako zkušenosti. To znamená, že „pozorující já“ začíná tělo i mysl transcendovat, vnímat je jako vnímané objekty, jako zkušenostní prožitky. Už to není jen mysl pozorující svět, ale pozorující „já“, které se dívá na mysl i na svět.“ (Wilber, 2010, str. 14)

Washburn navrhuje integrovat poznatky spirálně-dynamické perspektivy ohledně dynamického potenciálu do strukturálně-hierarchického pojetí. Spíše než vnímat například magicko-symbolickou kognici a archetypální kognici jako projevy dvou zcela odlišných struktur, navrhuje reflektovat jejich společný základ – dynamický potenciál – auto-symbolický proces (tj. představivost založenou na produkování symbolů). (Washburn, 2003, str. 14)

Podle spirálně-dynamické perspektivy nejsou dynamické potenciály specifické pro každou úroveň vědomí (prepersonální, personální a transpersonální). Jedná se o typ psychického zdroje, který je vývojově „pre“ (předchází zrození jedince) a má potenciál stát se transpersonálním zdrojem. Dynamické potenciály se projevují v prepersonální fázi vývoje, v průběhu personální fáze jsou utlumené (avšak stále přítomné, fáze latence) a ve fázi transpersonální mohou znovu přijít výrazně ke slovu (dojde k tomu, že jsou ve vývoji transformovány a zároveň transformují ego). Projevují se ve své „trans“ formě.

Vzhledem k výše popsanému bych nyní ráda zmínila, jak se podle mého pohledu s tématem dynamického vědomí pokouší vyrovnat neurovědy. Zkusím zde tedy krátce nahlédnout problematiku z hlediska pravého horního kvadrantu integrální teorie, který je zasvěcen experimentální vědě založené na pozorování a opakovatelnosti. Vnímám Washburnův dynamický potenciál, bez hodnocení odkud se bere, jako určitou základní výbavu lidské psyché a při přemýšlení o jeho kvalitách byl pro mne vzrušujícím překvapením příspěvek Nikola Jajcay nazvaný „Chaos –psilocybin v mozku“ (2020, stránky 37-40). V rámci teorie entropického mozku hovoří o *primárním stavu vědomí*, který může nastat například při intoxikaci, při snění, v akutní psychóze a při snovém stavu během

epilepsie temporálního laloku a který má jiné charakteristiky zachycené prostřednictvím neurovizuálních metod než stav běžného vědomí. Teorie předpokládá, že lidský mozek je výjimečný ve „schopnosti potlačit entropii a dostat se do stavu bezprostředně pod kritickým bodem, který se vyznačuje konkrétními kognitivními funkcemi.“ (2020, str. 38) Tento proces dává do souvislosti s vývojem ega, zatímco primární stav vědomí odpovídá vyšší míře entropie. Můžeme hypotetizovat, že tento stav poukazuje na existenci Washburnova dynamického potenciálu. Je však otázkou, zda zmíněné stavy, odpovídají stavům, které lidé zažívají díky kontinuální a vědomé spirituální praxi, například prostřednictvím meditace. Jak vypadá organizace mozkových procesů v takovém případě? V roce 2020 publikoval časopis *Neuroscience* článek, který naznačuje, že meditace vede také ke zvýšené entropii. (Pallavicini, Zamberlan, Vigo, Tagliazucchi, & Vivot, 2020) Jistě existují i další studie, ale případné kvality, rozdíly a interpretace měření nedokáží pro nedostatek odbornosti v tomto oboru posoudit, a proto je nechám povolanějším. Jedná se však o informace, které bych tu nerada opomněla zmínit.

7.2.1 Shrnutí: potřeba k integraci spirálně-dynamické a strukturálně-hierarchické perspektivy

Strukturálně-hierarchická perspektiva nabízí detailně propracovanou analýzu psychického vývoje jedince (zejména ego funkcí), včetně vývoje spirituální inteligence (cesta *Growing Up*) a spirituální zkušenosti (cesta *Waking Up*). Slabinu můžeme nalézt v možné nedostatečné integraci pojetí dynamického potenciálu tak, jak ho přináší psychoanalyticky orientovaná psychologie. Strukturálně-hierarchická perspektiva nerozlišuje dostatečně mezi ego funkcemi a dynamickými potenciály, což vede k maximalizovanému rozštěpení mezi pojetím struktur v prepersonální fázi vývoje a struktur v transpersonální fázi vývoje. Je možné, že vývoj dynamického potenciálu neodpovídá současnému strukturálně-hierarchickému pojetí. Spirálně-dynamické teorie naopak věnují velkou pozornost vývoji dynamického potenciálu (a jeho důležitosti pro integraci osobnosti a také pro transcendenci ega), ale v některých případech podceňují kvalitní uchopení tématu ego-funkcí.

V případech, kdy se dopouštějí pre/trans záměny, pak podceňují důležitost vývoje ego-funkcí pro proces transcendence ega. Často se soustředí pouze na „negativní“ funkci ega, ve smyslu vnímání ega jako původce odcizení dynamickému potenciálu, a vývoj

v personální fázi tak v jejich podání působí jako příznak odcizení. V takovém podání pak může být například formálně-operační úroveň myšlení vnímána jako zábrana kreativnímu fungování jedince, případně zábrana spontánnosti a svébytnosti self.

Integrální teorie a psychoterapie

V následující kapitole se vrátím k úrovním vývoje vědomí. Tentokrát však zaměřím pozornost na jedince a jeho psychický vývoj. Popíši zásadní obraty ve vývoji individuálního vědomí a také úskalí, které tyto momenty přinášejí při ustavování osobnosti.

Pokud se vědomí vyvíjí jako spektrum na sebe navazujících stádií, je třeba se zamyslet, jaké potenciální pole patologií můžeme očekávat, pokud dojde v konkrétním stádiu k vývojovému poškození.

Pokusím se také nalézt vhodné psychoterapeutické směry, či rámce, které pomáhají vysvětlit a hledat odpovědi na možné krize a odchylky vzniklé v sensitivních obdobích, spjatých s přechody mezi jednotlivými úrovněmi vědomí.

V rámci Wilberovského pojetí kvadrantů, tak jak jsem ho představila v první třetině práce, se nyní pohybuji v levém horním kvadrantu. Jedná se tak o pohled, který do určité míry pomíjí širší vnější vlivy na ustavení psychiky a osobnosti jedince. Paradigma, které určuje ducha doby a civilizace, ve které jedinec žije, má však významný vliv na jeho vývoj. Společnosti, která například vykazují totalitní prvky kontroly a myšlení, se mohou podepsat na vzniku odchylek a patologií. Stejně tak významné kulturní vlivy mohou podmiňovat podobu přechodu mezi úrovněmi vědomí. Takové dopady lze pozorovat například v jevech jako je sociální nákaza – na mysl mi přichází Wertherův efekt a skokový nárůst poruch příjmu potravy v devadesátých letech dvacátého století, v současnosti je pak třeba si klást podobnou otázku ve vztahu k rozšíření tzv. rapid-onset genderové dysforie. (Chvála & Trapková, 2022) Vývojová úroveň společnosti je charakterizována průměrnou osobní úrovní vývoje většiny populace. V každém společenství se však zároveň vyskytují lidé, kteří se v tomto aspektu od většiny liší, na ty je pak kladen nárok si najít strategii, jak se se svou odlišností vyrovnat. I zde jim může být nápomocna psychoterapie.

8 Proměny vědomí jako ústřední body vývoje jedince

8.1 Základní koncepty spektra vývoje vědomí

8.1.1 Self-systém

Aktivním činitelem psychického vývoje, který prochází/stoupá jednotlivými stádii vědomí, je self-systém („jáský systém“). Mezi důležité fenomény charakterizující self-systém patří *identifikace, organizace, vůle, obrana, metabolismus a navigace*. Self je místem rozlišení „Já“ a „Ne-já“, identifikace toho, co jsem já a kde jsou mé hranice. Jako nezávislý organizátor psychických procesů zajišťuje jednotu prožívání a je sídlem svobodné volby, tak jak mu ji umožňuje stávající vývojová úroveň. (Předškolní dítě například nemá zatím svobodnou možnost vytvářet si formalizované hypotézy.) Self-systém disponuje obrannými mechanismy, které mu ve zdravé formě umožňují vyrovnávat se s realitou při zachování vlastní integrity. Pokud dojde k vývojovému poškození, mohou být však užívány takovým způsobem, který z dlouhodobého hlediska jedinci znesnadňuje optimální fungování. Jedním z hlavních úkolů „Já“ je schopnost zpracovávat (metabolizovat) zkušenosti, se kterými se v průběhu vývoje setkává a formovat na základě nich zobecněné psychické struktury, které dále umožňují lepší orientaci a porozumění světu a fungování „Já“. Jedinec je životem vyzván k určování svého vlastního směru vývoje, může zůstat na stávající bazální úrovni, pokusit se posunout výše, nebo naopak regradovat do sféry nižších úrovní.

8.1.2 Bazální a přechodné struktury

Wilber ve svém modelu hovoří o formování dvou obecných struktur vědomí: bazálních struktur a přechodných stádií.

Bazální struktury vědomí jsou stálé a v průběhu dalšího vývoje zůstávají zachovány, a to i ve chvíli, kdy dojde k jejich přesáhnutí a zahrnutí do vyššího stádia. Zachovávají si relativní autonomii a funkční nezávislost. Wilber k nim dochází prostřednictvím analýzy dosavadních psychologických teorií a tradic východu a západu. Nabízí přemostění mezi mnoha přístupy: „Strukturální modely Freuda, Junga, Piageta, Arietiho, Wenera a dalších byly porovnány se strukturálními modely reprezentovanými v psychologických systémech světových kontemplativních tradic (mahayana, vedanta, sufismus, Kabbalah, křesťanský mysticismus,

platonismus, Aurobindo a další). Z tohoto porovnání vznikl model, kde se vzájemně doplňují poznatky západních a východních tradic.“ (Wilber, 1999, str. 83) Významnou inspirací mu byly také práce Margaret Mahlerové, Otto Kernberga, Heinze Kohuta, Gertrudy a Roberta Blancových, Carla Junga. Wilber identifikuje přibližně dva tucty bazální struktur a z nich vybírá devět až deset funkčně dominantních, ke kterým někdy přidává ještě strukturu označovanou jako nultou – nediferencovanou strukturu, primární matici.

Sensoricko-motorická struktura se týká cití a smyslového vnímání, jedinec poznává svět skrz přímou manipulaci s hmotou.

Fantomaticko-emocionální struktura zahrnuje emocionální a sexuální prožívání a prvotní schopnosti jednoduchého obrazového záznamu podnětů.

Struktura *reprezentační mysli* je obdobou Piagetova preoperačního zacházení se symboly (2.-4. rok věku jedince) a pojmů reпреzentační mysli (2.-7. rok věku jedince). Wilber zdůrazňuje, že jedinec, který dosáhl reпреzentační mysli, má stále obtíže zaujmout pozici druhého, a jedná tudíž zejména egocentricky. (Wilber, 1999)

Struktura *konkrétních pravidel a rolí* umožňuje jedinci mentálně zaujmout pozici druhého a shoduje se s Piagetovým stádiem konkrétních operací. Člověk je schopen provádět základní hierarchizaci a operovat s představami založenými na konkrétních objektech, tedy myšlenkově pracovat s tím, na co si sáhnul či co již viděl.

Struktura *formálně-reflexivní mysli* odpovídá Piagetově stádiu formálních operací a je první strukturou, která umožňuje skutečnou sebereflexi a introspekci. Kvalita hypoteticko-deduktivního myšlení a schopnost operovat se vztahy mezi koncepty, pak vede k možnosti vnímat svět z mnoha úhlů pohledu, osvojit si pluralistický způsob náhledu na problémy.

Struktura *představové logiky*, jejímuž zkoumání se věnovali také například Jerome Bruner a John H. Flavell, je metakrokem nad formálními operacemi. Zde se již pohybují v úrovni, které pro mě není jednoduše uchopitelná, a opírám se zde tedy více než jinde o Wilberovo vysvětlení a svoji spekulaci. Wilber tu hovoří o schopnosti pracovat se sítěmi vztahů nad formálními operacemi. Jde o schopnost integrování konceptů, podrobování konceptů a operací metaanalýze. Už tu není jen formálně-logicky správně provedená úvaha, ale i obraz toho, proč logika hovoří jazykem, kterým hovoří. Nejedná se jen o vytvoření

teorie, ale také o schopnost nahlédnout na teorii z jejího vnitřku. Z hlediska vzhledu do vlastního vědomí pak hovoří například Aurobindo o „vyšší myslí“, pro kterou je charakteristický systém absolutního prohlédnutí pravdy, vzájemné provázanosti idejí a nahlédnutí sebe sama jako integrálního celku (Wilber, 1999, str. 86).

Ve vývoji dále následují čtyři transpersonální bazální struktury: *psychická, subtilní, kauzální a neduální*. Jim se budu věnovat přímo při analýze vývoje stupňů vědomí.

Přechodná stádia jsou dočasné struktury vědomí, které nejsou zahrnuty a podřazeny pod následující úrovně vědomí. Příkladem mohou být Kolbergova stádia morálního uvažování. Ve chvíli, kdy se člověk posune do postkonvenční úrovně, předešlé způsoby uvažování jsou odmítnuty jako všeobecně nevyužitelné. Vědomí, že existence či síla vnějšího trestu neurčuje, jaká je morální podstata činu, již zůstává. (Uvažuji zde ale o možnostech regrese na nižší bazální strukturu, která umožňuje/tlačí jedince do obnovení i přechodných funkcí spojených s nižší úrovní. Nejlépe je patrná v ohrožení života – příkladem jsou fenomény: Stockholmský syndrom, brainwashing, dynamika psyché při zážitcích týrání a mučení, regresi ale můžeme pozorovat také v situacích sociálního vlivu – téma konformity a poslušnosti vůči autoritě.)

Zároveň je dosažení přechodných stádií často podmíněno dosažením určité bazální úrovně.

8.1.3 Postup vývoje vědomí

Vývoj vědomí probíhá cyklickým, lépe řečeno spirálním procesem, ve kterém se střídá proces identifikace „Já“ s novou strukturou, proces deidentifikace a negace s opouštěnou úrovní, transcendence staré fáze, identifikace s novou fází a integrace předešlé fáze.

Struktury vědomí se díky zrání a životním zkušenostem jedince v daném pořadí vynořují jako možnosti. Systém self se s nimi postupně identifikuje. Ve chvíli, kdy je „Já“ pevně usazeno na určité úrovni vývoje charakterizované bazální strukturou, žene ho tendence ke stabilitě a sebeuchování ji integrovat a plně se s ní ztotožnit. Pokud však jedinec nechce nebo nemůže ve vývoji ustrnout, je potřeba, aby se „Já“ ve chvíli, kdy je připraveno na další vývojový krok, vystavilo nejistotě změny. Dochází k částečné deidentifikaci se

stávající úrovní a také k její přirozené negaci. Staré způsoby jsou odmítnuty jako nedostatečné a vědomí se otvírá procesu další diferenciaci, nová úroveň přesahuje/transcenduje předešlou. Pro zdravou osobnost je však nutné, aby „Já“ na vyšší úrovni předešlou bazální strukturu časem integrovalo a nezavrhllo ji.

V zájmu pochopení tohoto procesu Wilber používá metaforu lezení po žebříku. O přestupech na vyšší úrovně pak hovoří český překlad jako o *bodech obratu*. (Wilber, 2010, str. 165) V anglickém originále autor používá termín „fulcrum“, můžeme si tedy představit i určité vývojové rozcestí: „Každá fáze obratu má strukturu 1-2-3. V první subfázi dosáhne „já“ stádia vývoje, kdy vystoupí na novou úroveň vědomí a identifikuje se s ní, vytvoří s touto úrovní „jednotu“. Ve druhé subfázi začíná „já“ stoupat nad tuto úroveň, odlišovat se od ní, přestává se s ní identifikovat, začíná ji přesahovat, transcendovat. Ve třetí subfázi se už „já“ identifikuje s novou, vyšší úrovní, kde má své nové těžiště. Nová příčka ve skutečnosti závisí na předešlých příčkách, které musejí být začleněny do celkového procesu stoupání – je třeba, aby byly zahrnuty a integrovány. Tato integrace představuje třetí a konečnou subfázi.“ (Wilber, 2010, str. 165) „Já“ je dočasně usazeno na určité příčce a jeho perspektiva – výhled do okolní krajiny – je určena právě charakteristikami tohoto patra.

Oscilace vývoje mezi neustálým vznikáním a zanikáním je tak důležitou podstatou integrální teorie. Wilber zde čerpá z psychodynamické tradice, zejména z konceptu duality pudů. Eros a Thanatos jako dvě síly nutné k existenci života: k integraci a diferenciaci. Odkazuje se přímo na pozdní práce Freuda a také na Heinze Hartmanna, který hovoří o diferenciaci a syntéze jako o základních funkcích ega. (Wilber, 1999, str. 95)

8.2 Postup úrovněmi vědomí: psychotherapeutické výzvy

V této části se věnuji analýze úrovní (stádií) vědomí ve vztahu k vývoji jednotlivce a jeho psychickému fungování. Ve fázích obratu mezi jednotlivými úrovněmi se člověk nachází ve stavu křehkosti, neboť kvalitativní změna ve směru perspektivy nové bazální struktury s sebou přináší též nutnost proměnit pohled na sebe a nutnost rozvinout, přebudovat vlastní identitu. Fáze obratu s sebou přináší ohrožení integrity jedince a starých dobrých pořádků, ve kterých již organismus nabyt jistoty existence. Součástí vývoje je tedy odvaha se této křehkosti vystavit, odvaha vydat se za dobrodružstvím otevřené a nejisté budoucnosti

vlastního „Já“. Komplexita úrovně narůstá. Každá další úroveň je složitější, protože v sobě musí integrovat všechny předešlé úrovně a jejich funkční stránku, zároveň „Já“ ve světě začíná fungovat s novým světovým názorem, novými postoji, morálkou a jinými potřebami.

V tomto procesu tak dochází i k situacím, kdy vývoj neprobíhá rovnoměrně ve všech liniích a některé přechodné struktury, nebo jejich části, zůstávají disociované, tedy vývojově nepřekročené, na úrovních nižších. Wilber uvádí příklad u morálního stupně: „Nižší a raná stádia morálního vývoje jsou egocentrická, narcistická, orientovaná jen na vlastní ego. Mají značný sklon k impulsivnosti a hédonismu...Z mnoha důvodů se vyskytuje na raných stupních během prvních tří či čtyř let života určitá forma opakujícího se těžkého traumatu. K čemu tam dochází? Vzhledem k tomu, že v prekonvenčním stádiu spočívá těžiště „já“ ve spontánních reakcích na podněty, mohou se aspekty spontánně-impulsivního „já“ rozštěpit, disociovat...“ (Wilber, 2010, str. 170) Závažná disociace může vývoj zcela zastavit, většinou však dochází k situaci, kdy se ego ochrání pomocí obran jako je například vytěsnění. Při vážných psychických traumatech pak může dojít ke vzniku psychických onemocnění, či ke konstituování osobnosti, která je založena na silné obraně odštěpené složky. Ta neumožňuje její integraci a plné využití potenciálu bazálních struktur vědomí. Pojdme se nyní podívat na jednotlivé úrovně a konkretizovat tento princip na jejich příkladu.

8.2.1 Stupně vědomí s přihlédnutím k jejich vlivu na rozvoj psychopatologie

0. Fáze obratu – primární matrice

Jedná se o úroveň, kterou Wilber přidal mezi základní bazální struktury jako poslední. Inspirací mu byl zřejmě zejména popud od Stanislava Grofa. Předpokládá tu kvalitativní proměnu vědomí, která je důsledkem změny dané porodem, tedy přechodem mezi dvěma velmi odlišnými životními prostředími. Fáze čeká v rámci integrální teorie na rozpracování a zhodnocení. Jak zdůrazňuje Grof ve své kritice Wilbera: „Vzpomínky na zrození jsou důležitým rezervoárem emocí a tělesných vjemů, které mohou později v životě přispět k rozvoji emočních a psychosomatických poruch. Znovuprožití a integrace pre a perinatálních traumat může mít velký léčebný efekt a vést k psychospirituální transformaci.“ (Grof, 2016, str. 4) Podle Grofa o validitě této fáze svědčí výsledky

primární terapie a také terapií, které využívají techniku holotropního dýchání, psychedelickou zkušenost, či techniku rebirthing.

Novorozenec žije plně v přítomnosti, v jednotě s právě prožívaným okamžikem a fyzickým prostředím, které ho obklopuje. V počátku nerozlišuje mezi sebou a okolím, nezná své hranice. Můžeme tu s Wilberem hovořit o primární matrici, nebo termínem Margaret Mahlerové o autistické fázi, o primárním (Freud) či normálním narcismu (Kernberg), adualismu, o Jungově fázi plerómy (plnosti, naplnění) či o stádiu oceánském. Je však třeba zdůraznit, že Wilber (viz předešlá analýza pre-trans záměny) tuto úroveň nepovažuje za bod osvícení, ale za nejnižší bod evoluce, kdy je jedinec takřka jedno s matérií – s fyzickou a instinktivní složkou života. Takřka veškerá pozornost je zaměřena na přežití, rozvinutí schopnosti se nasytit, vědomí je mělké a omezené. (Wilber, 2010, str. 180)

1. Fáze obratu – zrod fyzického „Já“ (senzoricko-motorická úroveň)

Mezi čtvrtým a devátým měsícem dochází ke skutečnému zrodu individuálního fyzického self. Dítě začíná *diferencovat* mezi svým tělem a okolím, zkoumá svět ústy a dotekem – saje a kouše, na kůži pociťuje různou míru doteku. Zjišťuje, že kousne-li se do palce, dostaví se bolest, jindy kousání cítí pouze v ústech a bolest přítomna není. Pozvolna objevuje hranice svého fyzického těla, rodí se rozdíl mezi fyzickým já a fyzickým druhým/jiným.

Rodící se „Já“ se *identifikuje* s vědomím (senzoricko-motorickou bazální strukturou „Já“), které je spojeno s fyzickým tělem ohraničeným kožní bariérou od zbytku světa. Primární (psychologickou) funkci kůže se v této souvislosti zabývala již v šedesátých letech Ester Bick. Na rozdíl od díla Mahlerové, Kleinové, Kernberga, Lainga a dalších, Wilber její práci nezmiňuje, jedná se však vzhledem k vysvětlení senzoricko-motorické fáze vědomí o zajímavý příspěvek. Podle zjištění Bick kůže vytváří primární pocit kontejnování, koherence fyzického „Já“. Zároveň matka svojí schopností zrcadlit emoční stavy dítěte a naplňovat jeho životní potřeby pomáhá utvářet „psychickou kůži“ potomka. Pokud se proces nezdaří, mohou se u dítěte rozvinout sekundární obrany jako je onnipotentní pseudo-nezávislost, kterou můžeme pozorovat i na úrovni svalových tenzí, které napovídají o snaze předcházet dezintegraci. (Bick, 1968) Thomas Ogden pak hovoří

o smysly předurčené a předsymbolické oblasti zkušenosti, v níž se na základě organizace smyslových dojmů, zejména na povrchu kůže, vytváří nejbazálnější podoba významu. (Ogden T. , 2019, str. 4)

V souladu s poznatky Mahlerové a Kernberga Wilber předpokládá, že pokud se díky fyziologickým a genetickým predispozicím, nebo jako důsledku opakované traumatizace, nezdaří v této fázi diferenciaci mezi prostředím a vlastním tělem, dojde později k rozvoji psychózy. S touto fází tedy souvisí onemocnění jako je schizofrenie, či afektivní poruchy s psychotickými příznaky.

V těchto případech je běžnou praxí současné medicíny přistoupit k farmakologické péči, často doprovázené opakovanými hospitalizacemi, a psychoterapeutické působení je vnímáno jako podpůrné. Ráda bych tu zmínila přístup, který se této představě významně vymyká – *Otevřenému dialogu* Jaako Seikkuleho a jeho týmu na finské psychiatrické klinice. Zároveň se jedná o přístup, který má silný léčebný potenciál a vykazuje dobré výsledky.

Seikkuleho systém léčby osob s psychotickou zkušeností je založen na rychlé odborné podpoře u lidí prožívajících akutní psychózy. Odborný tým tu vede dialog s pacientem a jeho blízkými, jedná se o specifický systemický přístup.

Cílem je vyjít vstříc potřebám nemocného a jeho rodiny, podpořit „dospělejší“ část identity nemocného, neposilovat chování spojené s regresí a vyhnout se hospitalizaci nemocného. (Olson, Seikkula, & Ziedonis, 2014) Seikkula upozorňuje na důležitý aspekt setkání s psychotickou zkušeností – míra izolace člověka, který poprvé prožívá příznaky psychózy, má významný vliv na prognózu vývoje nemoci.

Dialog tu není pouhou výměnou informací, ale společným bytím, spoluutvářením významů, které vedou ke vzniku atmosféry hlubokého mezilidského sdílení. Na prvním místě je právě rozvíjení vzájemného vztahu rozmluvou a změna u pacienta či jeho rodiny je až na místě druhém. Skrze dialog pacient a rodina získávají více vlivu a kontroly. Mohou o problémech otevřeně diskutovat, dialog je tu prostorem pro různé perspektivy, hlasy (včetně těch psychotických) – žádný z nich nedominuje, nestává se monologickým. Tím se vytváří prostor takzvané polyfonní reality.

Hlavními principy přístupu jsou: okamžitá odezva (léčebný proces má začít do 24 hodin od prvního kontaktu nemocného či jeho rodiny se zdravotníky); zapojení sociální sítě (léčebný proces po celou dobu zahrnuje různé členy sociální sítě daného jedince); flexibilita a mobilita odborného týmu – sezení probíhají jednu hodinu denně po dobu deseti až dvanácti dní, často v domácím prostředí nemocného; zodpovědnost (kontaktovaná osoba zorganizuje setkání pacienta s týmem a jeho blízkými lidmi); transparentnost (všechna rozhodnutí se projednávají se všemi, kterých se bezprostředně týkají); psychologická kontinuita péče (po celou dobu péče se nemocnému a jeho rodině věnuje stejný tým); tolerance nejistoty (přijetí faktu, že vše nelze mít pod kontrolou a předvídat); dialogické pojetí (sezení s nemocným mají podpořit proces hledání adekvátních popisů a významů psychotické zkušenosti, týmová spolupráce ulehčuje snášení nejistoty).

Zdá se, že Otevřený dialog využívá veškerých kompetencí jedince dosažených v průběhu vývoje, opírá se tak o nejvyšší a nejzralejší bazální strukturu, na které bylo „Já“ schopno se usídlit. Zároveň nechává prostor hlasům z nižších pater, které akutně potřebují být vyslyšeny. Přijímá je a kontejnuje v takové míře, jak jim nebylo umožněno v době raného vývoje. Nabízí uchopení těchto hlasů ve zralejší formě: „Cílem je naslouchat, a pokud je třeba asistovat v hledání slov, která přiléhavě vyjadřují pacientovo utrpení, které se jinak projevuje v symptomech jako nemoc.“ (Olson, Seikkula, & Ziedonis, 2014, str. 5)

2. Fáze obratu – vznik emocionálního „Já“ (fantomaticko-emocionální úroveň)

Pokud vše dobře dopadne, novorozenec transcenduje stav původní fúze s matkou a světem a vynoří se jako ukotvené fyzické self. Tělesně je dítě odděleno od svého prostředí, emocionálně je stále jedním s významnými druhými, zejména s mateřskou figurou. Svět vnímá jako něco, co je s ním propojeno a co lze užívat jako prodlouženou ruku pro uspokojování potřeb. Jedná se o přirozený, plně egocentrický stav, stav primárního narcismu. Kolem osmnáctého měsíce začne dítě diferencovat mezi svými pocity a pocity druhých. Wilber se tu odkazuje na fázi separace-individuace Mahlerové a její pojetí „psychologického zrodu dítěte“ (Mahler, Pine, & Bergman, 2006). Dosavadní vnímání sebe jako někoho magicky propojeného se světem mizí.

Závažné narušení vývoje v druhé fázi obratu vede k poruchám narcistického a hraničního charakteru. Nedostatečné psychologické ohraničení „Já“ a „Ty“ přispívá buď k

nadměrnému průniku emočních obsahů z okolí do prožívání jedince, tedy k „zaplavení“ systému emocemi z prostředí. Nebo k vnímání světa jako extenze vlastního prožívání. Člověk nedokáže zcela vyjít z „modu psychické ekvivalence“, v němž jsou vnitřní psychické obsahy a vnější skutečnost zaměnitelné, k „modu představování si“, kde již funguje jasná dělící čára mezi vlastní psyché a vnější realitou. Fonagy a Target hovoří o vývoji schopnosti „mentalizovat“ motivaci druhých lidí, tedy chápat, že druzí jednají na základě jim vlastních vnitřních pohnutek. Mentalizace představuje základní stavební kámen pro vývoj zdravého self. Jedná se o proces, který umožňuje porozumět sobě i druhým jako nositelům individuálních psychických stavů a procesů (Fonagy & Target, 1998).

Wilber se přiklání k pojetí typů osobnosti a patologií osobnosti tak, jak ho popisuje Jack Engler: „Je důležité vnímat, že patologie self nezávisí na osobnostním či charakterovém typu, ani na clusteru symptomů. Takřka všechny osobnostní typy mohou existovat na různých úrovních organizace: zdravé, neurotické, hraniční a psychotické.“ (Wilber, 1999, str. 118) A dále vychází z prací Kohuta, Kernberga, Mastersona a Mahlerové. V případě narcistní struktury jsou druzí prožívání jako prodloužení aspektů vlastního grandiózně-exhibicionistického self a pro stabilitu self je nutno je používat k zrcadlení vlastní dokonalosti. Osobnost se tak brání hluboce zakořeněnému pocitu opuštěnosti a depresi. Spektrum hraničního prožívání pak vzniká jako důsledek obtíží ve fázi znovusbližování. Vývoj osobnosti tu ustrne na určitém pomezí, které si můžeme představit jako motýla deroucího se z kukly. Objevuje se psychicky oddělený jedinec, samostatné self je však tak křehké, že je neustále pod tlakem obavy z pohlcení druhými, nebo ze strachu z opuštění druhými. Prožívání vztahů s druhými osciluje mezi fází idealizace a fází devalvace druhého. V chování se pak objevuje poddajnost, která je prožívána jako plně harmonický soulad s druhým a odmítání či zavržení druhého, které doprovází prožívání sebe sama jako bezcenného a nicotného.

Terapeutickým cílem narušení ve druhé fázi obratu je budování struktury self. Zde se psychoterapeutická činnost zásadně liší od práce s člověkem, který je obtěžován neurózou. Vráťím-li se k metafoře s motylem, terapeutický vztah tu dopomáhá vývoji housenky skryté v kokonu a v případě hraniční organizace facilituje vylétnutí motýla z polootevřené kukly a osušení křídel, které umožní jedinci samostatně vzlétnout. Ranému

narušení vývoje osobnosti se historicky věnovali psychoterapeuté vycházející z psychoanalytické tradice: „Předností psychoanalytické tradice je, že uznává rozdíly mezi příznaky spojenými se zátěží a problémy, které jsou neoddělitelnou součástí osobnosti.“ (McWilliams, 2015, str. 29) Freud zkoumal konstituování povahy z hlediska fixací v určitých vývojových fázích. Vývojové hledisko a jeho význam stojí stále v popředí zájmu psychoanalyticky smýšlejících odborníků. Kernberg kladl důraz na porozumění ústředním obranám – projektivní identifikaci a štěpení já – lidí s hraniční strukturou, ty hrají významnou roli v terapeutickém vztahu a léčbě (Kernberg, 2004). „Při projektivní identifikaci pacient nejen vidí terapeuta zkresleným způsobem, který je určen minulými objektními vztahy pacienta, ale navíc ještě vyvíjí tlak na terapeuta, aby se prožíval způsobem, který je v souladu s pacientovou nevědomou fantazií.“ (Ogden T. , 1982, stránky 2-3) Obrana jedinci pomáhá vyrovnávat se s nejasným, polovičatým oddělení vlastního self od významného objektu. Podobně obrana v podobě štěpení odpovídá stavu před plným konstituováním self, kdy se člověk přijímá ve své celistvosti a rozmanitosti a podobně je schopen vnímat i ostatní.

Další významný psychoterapeutický přístup, který odpovídá na obtíže v druhé fázi obratu vyvinula Marsha M. Linehan. Dialektická behaviorální terapie (DBT) kombinuje kognitivně-behaviorální terapii s prohlubováním schopnosti zaměřit se na přítomný okamžik, na sebezpřijetí a přitakání realitě i omezením plynoucím z psychických obtíží. Součástí léčby je tedy i tzv. mindfulness a meditační praktiky. Linehan započala svou práci s pacienty, kteří vykazovali sebevražedné a sebepoškozující chování a zároveň splňovali kritéria pro hraniční poruchu osobnosti. „Z počátku se léčebné působení zaměřovalo na rozvoj efektivních strategií řešení problémů, které od klientů vyžadovalo pro ně velmi obtížné životní změny. Tento způsob péče prožívali klienti jako hluboce znehodnocující...A tak se léčba posunula k zaměření na laskavost a přijetí.“ (Linehan & Wilks, 2018, str. 97) DBT je stále zakořeněna v behaviorálním přístupu ke změně. Tu ovšem syntetizuje s pojetím radikálního přijetí, tak jak ho nabízí například zenová praxe a západní kontemplativní tradice. „Přijetí“ v zenové praxi, oproti přijetí například v na klienta orientované terapii, není vnímáno jako nástroj změny, stojí samo o sobě jako skutečnost bez dalších nároků. Spiritualita a její praktikování nebyla v době vzniku DBT tématem psychologie a technika

způsobu přitakání realitě musela být přístupná všem bez rozdílu. Vznikla tak sada „schopností a technik k přijímání reality“, o které Linehan hovoří jako o mindfulness.

3. Fáze obratu – zrození pojmového „Já“ (úroveň reprezentační mysli)

Kolem sedmého měsíce života se začínají v mysli konstituovat mentální obrazy, které se svojí povahou podobají reálným objektům, které reprezentují. Wilber hovoří o postupné reprezentaci prostřednictvím obrazu, symbolu a pojmu: „Vynoření noosféry: Nejprve obrazy (kolem sedmého měsíce), poté symboly (prvním plnohodnotným symbolem je pravděpodobně slovo „ne!“), pak pojmy (kolem třetího a čtvrtého roku). Vývoj všech zásadně souvisí s osvojováním si jazyka.“ (Wilber, 2000, str. 230) Pojmová síť pak vytváří základní obsah vědomí a „já“ je kromě smyslového cití a emocí tvořeno soubory symbolů a pojmů. Slovo „ne“ s sebou zároveň přináší možnost nereagovat na tělesné impulzy, vlastní touhy a požadavky okolí. Dítě poprvé transcenduje – překračuje své biologické imperativy a vymezuje se, prostřednictvím postupujícího procesu separace a individuace, vůči vůli druhého. Se vzrůstající kontrolou nad svým tělem a pocity se tu zároveň otevírá možnost dalších vývojových obtíží. Ideálem je integrace tělesnosti, emočních prožitků a myšlenkového chápání.

Pokud nedojde k diferenciaci mezi myslí a tělem, potýkáme se s narcistickými a hraničními obtížemi. Pokud je však diferenciaci mezi tělem a myslí příliš silná a nedojde v další fázi k jejich integraci, dochází k potlačení tělesného, mysl se odštěpí od těla a jeho impulzy jsou pomíjeny. Taková disociace vede k neuróze: „Výsledek extrémního „ne!“ je odborně nazýván neuróza či psychoneuróza.“ (Wilber, 2000, str. 231) Neuróza je v podstatě odmítáním určitého přirozeného aspektu života, který je zakotven v tělesně-emočním základu lidského života. V léčbě pak jde o zpětné zvědomění disociovaného a nacházíme se tu v hájemství zejména odkrývajících terapií. Neurotickými obtížemi se tradičně zabývá klasická psychoanalýza, ale také terapie vycházející z jungiánských kořenů – ta zejména v práci s integrací Stínu.

Klasická psychoanalýza se věnovala široké škále pacientů, ale byla nejméně úspěšná právě u neurotických pacientů. „Existuje mnoho důvodů, proč je snadnější provádět psychoanalytickou terapii se zdravějšími pacienty než s hraničními nebo psychotickými jedinci. Z hlediska eriksonovské teorie můžeme předpokládat, že u neurotických klientů

existuje základní důvěra, značná samostatnost (autonomie) a spolehlivý pocit vlastní identity. Cíle léčby mohou spočívat v odstranění nevědomých překážek k plnému uspokojení v oblasti lásky, práce a hry.“ (McWilliams, 2015, str. 85) Člověk s neurotickými obtížemi je zjednodušeně schopen o sobě zjišťovat i nepříjemné skutečnosti a jeho integrita není procesem explorační ohrožena.

Stínem Jung rozumí, uvádím v „otrockém“ překladu: „Tu věc, kterou člověk nechce být.“ (Jung C. G., 2014, str. 470) Zároveň se jedná o části psyché, které jsou skryté v nevědomí, tedy neuvědomované. Stín si nese každý a jeho poznáváním člověk vchází na cestu individuace – stávání se sebou samým prostřednictvím integrování vlastních nevědomých a vědomých obsahů osobnosti. Pro Stín je charakteristický emocionální náboj, který má charakter afektu. Člověk má při působení takové nevědomého procesu pocit, že on sám není zdrojem prožívaných pocitů, ale že se mu „dějí“. Je morální výzvou se se svými nepřiznanými temnými stránkami vyrovnat a v určitých případech, kdy je odpor silný, je můžeme rozeznávat pouze prostřednictvím našich projekcí na okolí. (Jung C. G., 2014, stránky 8-10) Stín často obsahuje naše prvotní instinktivní impulzy, které se zejména v průběhu raného dětství, dostávají do konfliktu s očekáváním a zákazy rodičů a společnosti. Tam, kde cítíme tenzi, stud a znechucení, může začít naše pátrání po vlastním stínu.

Gestalt terapie, na rozdíl od psychoanalýzy, která pracuje s působením a silou obranných mechanismů, hovoří o fixovaných gestaltech znemožňujících plné uvědomění. Historii člověka nepomíjí, je pro ni však důležitá zejména z hlediska toho, jak se promítá do současného okamžiku. Jejím cílem není nutně odkrývat minulost, ale zvědomovat její vliv na přítomnost. Gestalt terapie pracuje s premisou, že zdravý člověk neustále modifikuje svoje chování s cílem najít nejlepší způsob, jak naplnit své potřeby v souladu s potřebami okolí. K tomu užívá určité kontaktní styly. Problém nastává ve chvíli, kdy jsou navyklé reakce užívány i v situacích (v poli), kde nejsou vyhovující. O těchto zažitých neefektivně využívaných automatických způsobech fungování pak hovoříme jako o fixovaných gestaltech. (Francetti, Michele and Roubal , 2013) Cílem terapie je v klientovi povzbuzovat plné uvědomování prožívané zkušenosti, rozšiřování repertoáru kontaktních stylů, vedoucí k tvořivému uchopování vlastního života.

4. Fáze obratu – zrození „Já“ mentálních rolí (úroveň konkrétních pravidel a rolí)

Nejpozději kolem šestého roku se začíná výrazně rozvíjet schopnost „přijímat role druhých“ (Wilber, 2010, str. 195), která se definitivně konstituuje kolem jedenáctého roku. Na pojmové uchopení světa, tedy reprezentace objektů v mysli, nasedá dovednost chápat a vytvářet pravidla, vcítit se do druhého a mentálně převzít roli druhého. Fáze se do značné míry překrývá s Piagetovou úrovní „stádia konkrétních operací.“ Dítě se vyvazuje z egocentrického postoje a silně se ztotožňuje se sociálně danými kulturními pravidly, přístup k pravidlům se vyznačuje konformitou – „Co je psáno, to je dáno“. Pravidla vlastní skupiny jsou přejímána a jedinec se s nimi identifikuje jako s pravdivými a jedinými správnými. Člověk je orientován etnocentricky a přetrvává u něj zaměření na bezprostřední konkrétní realitu.

Obtíže, které tu mohou vznikat, už nejsou zakořeněny pouze v psychodynamickém podhoubí, významnou složkou se stává kognitivní nakládání s problémy. O zdravé integraci předešlých úrovní a zároveň o jejich překročení vypovídá schopnost pochopit perspektivu druhého člověka a vnímat ji jako relevantní reprezentaci reality. Kognice tu kotví a rozvíjí teorii mysli a ta již nakládá s vědomou reflexí (v nižších stádiích pracovala spíše na úrovni nevědomé a pocitové). Empatie sama tu dostává zajímavou možnost rozvoje, a to i u osob, u kterých nebyla adekvátně rozvinuta v předešlých fázích. Lidé s oslabenou schopností vcítovat se do druhých, tedy lidé s poměrně vážnou odchylkou psychického vývoje, která může vést k poruchám osobnosti, mohou využít svých kognitivních schopností k tomu, aby se prostřednictvím pozorování a racionálního vyhodnocení učili odhadovat, jak se druzí cítí a používat tak kognitivní empatii (či snad lépe řečeno teorii mysli) jako adaptační mechanismus pro život v lidském společenství. Takový člověk nebude schopen (spolu)prožívat při kontaktu s druhým emoce, které odpovídají stavu druhého, ale bude schopen kognitivně, na základě pozorovaných vodítek, odhadovat, jakou emoci druhý prožívá. (Dongen, 2020) Při zdravém vývoji osobnosti kognitivní rozvoj empatie nasedá na předešlé schopnosti motorického zrcadlení druhého a emocionální spoluprožívání stavů druhého.

Jaké formy patologií se objevují na této úrovni? Mohli bychom je souhrnně pojmenovat jako patologie kognitivních scénářů a dále rozdělit na poruchy v oblasti rolí a poruchy v oblasti nakládání s pravidly.

Erich Berne v transakční analýze hovoří o třech stavech ega, která mohou vstupovat do interakce s druhým. Každý z těchto stavů stojí v určité roli (Rodič-Dospělý-Dítě), kterou charakterizuje systém myšlení, cítění a chování. (Berne, 1961, str. 13) Komunikace s druhými pak podléhá typickému interakčnímu scénáři. Ten je podmíněn právě stavem ega, se kterým jedinec do interakce vstupuje. I když Berneho teorie vychází z psychoanalýzy a založení podstaty stavů ega nachází v dětství, a to zejména ve Wilberově třetí fázi obratu (zrození pojmového „Já“), sama technika analýzy interakce vyžaduje schopnost zaujmout roli druhého, tedy předpokládá již rozvinout teorii mysli, empatii, schopnost nahlédnout na sebe i na druhé z více perspektiv. Cílem analýzy interakce je poznat a porozumět složkám svého ega, zvědomit skripty interakcí s druhými a posílit dospělý stav fungování ega. Pokud v interakci dochází ke komplementární transakci, a to zejména na úrovni Dospělý-Dospělý, komunikace se může plynule rozvíjet a je vnímána oběma stranami jako produktivní. Dochází-li však ke zkříženým transakcím (stavy ega jsou rozdílné) dochází ke komunikační nepohodě, konfliktům, či nezdravému vztahovému nastavení, kde se lidé nemohou zdravě rozvíjet.

Patologie v interakci s významným druhým se může projevat také jako duální vazba, tak jak ji poprvé popsal Gergory Bateson (Gibney, 2006, stránky 48-55). Jedinec se ocitá v neřešitelné situaci vzbuzující hluboké a často nevědomé zmatení až paralýzu – slovní sdělení důležitého druhého jsou v přímém rozporu s jeho neverbálními signály. Zkoumání způsobu komunikace a vzorců chování v rodině a jejich vliv na duševní zdraví stálo v jádru vývoje rodinných terapií. Přerámování, které je z mého hlediska jedním z nejdůležitějších způsobů intervence v práci s rodinným systémem, stojí na schopnosti člověka nahlédnout na situaci zcela jiným, jemu doposud nevlastním a neznámým způsobem. (Flaskas, 1992, stránky 145-161) Pilířem je tu tedy schopnost nejen přijmout validitu perspektivy druhého, ale také dovednost do ní vstoupit a objevit její smysl.

Kognitivní terapie by pak mohla nabídnout náhled na obtíže spojené s vnímáním a tvořením pravidel. V pozadí psychologických problémů stojí kognitivní determinanty,

například podle Alberta Ellise se jedná zejména o iracionální přesvědčení. (Ellis, 1957, stránky 38-44) Prožívání a chování jsou z velké části důsledkem způsobu, kterým jedinec kognitivně strukturuje svoji představu světa. Změny prožívání a chování lze dosáhnout změnou těchto kognitivních schémat, u nichž je třeba zjistit nezdravé (k realitě nepřiléhavé) principy (pravidla) jejich vzniku a nahradit je. Takovým pravidlem, které je v zárodku celkové představy o světě, může být například přesvědčení: „Pokud nepracuji pro druhé, jsem bezcenný.“

5. Fáze obratu – světostředné vyztřelé „Já“ (formálně-reflexivní úroveň)

Mezi jedenáctým až patnáctým rokem začíná dospívající rozvíjet formálně operační vědomí. Zatímco v předešlé fázi bylo vědomí zaujato konkrétním světem, nyní je jeho předmětem ono samé – tedy myšlení a vědomí jako takové. Jedná se o velký skok v metakognici a také ve světovém názoru. Nyní lze o pravidlech a rolích přemýšlet, lze je uvažovat ve všech jejich variacích a kombinacích, kriticky je posuzovat. „Uvažování o uvažování navíc umožňuje skutečnou introspekci...Psychologický prostor se stává novým a vzrušujícím terénem.“ (Wilber, 2010, str. 207) Jedinec překračuje tendenci identifikovat se s pravidly jako danými, ale začíná k nim přistupovat jako k jedné z možností. Podobně je schopen mentálně zhodnotit sociální role, které vykonává, a vnímat je pouze jako část identity. Pravidla a role vlastní kultury nejsou již nekriticky posvátné, ale jsou jednou z možností rozmanité nabídky nejen konkrétní reality, ale i světa představ. Dospívající se zamýšlí nad hodnotami nejen ve vztahu ke své skupině, ale k lidstvu jako takovému. To, co je vnímáno jako dobré, by mělo přinášet dobro světu jako celku. Jedná se o další krok v decentraci a objevuje se globální perspektiva vědomí a postkonvenční morálka, která zůstává platnou i v dalších stádiích vývoje vědomí. Pokud se integrace nové perspektivy podaří, člověk objevuje, s přihlédnutím ke všemu, čím prošel, kým je on sám jako jedinečná bytost a jaká je jeho osobitá životní perspektiva.

Filozofující a snící formálně operační vědomí se však zároveň musí vyrovnat s nestabilitou, kterou otevřené pole možností přináší. Pokud se začne nořit do abstraktního světa vlastních úvah, může ztrácet vztah ke každodenní realitě, dostat se do víru pochybností o smyslu běžných úkonů a užitečnosti dosud osvojených kategorií. To může vést k identitní neuróze, která blokuje cestu k uspokojujícímu životu, ve kterém dokáže milovat a pracovat.

Idea stromu začne stát v cestě schopnosti vykopat jámu, zasadit stromek předpěstovaný předchůdci, umazat se při tom a pečovat o nedokonalou, třeba nakřivenou a občas škůdci napadenou rostlinu.

Erik Erikson, který asi nejvýznamněji otevřel témata vývojové psychologie směrem k vnímání podstaty vývoje lidského života jako celoživotní cesty, hovoří o konstituování Ego-identity. Ego-identita může vzniknout, pokud je Ego schopné integrovat rozličné zaměření libida s doposud vyvinutými schopnostmi a nadáním a s nabídkou možných společenských rolí. (Erikson, 1965, str. 253) Pocit ego-identity je spjat s důvěrou ve vlastní vnitřní konzistentnost a kontinuálnost, která je vnímána i okolím. V období adolescence jsou pro jedince časté vnitřní konflikty i konflikty s okolím, je časté prožívání tzv. *konfuze identity, konfuze rolí*. Objevuje se silný vnitřní sexuální tlak a není jasné, jak ho přijatelně projevit. Mladistvý se chce aktivně zapojit do společenského života, současně se ale bojí, že se dopustí omylu. Někdy se u adolescenta vytváří tzv. negativní identita – pojetí sebe jako potenciální zla. Obvykle mladý člověk zvládá negativní identitu prostřednictvím projekce do druhých. Někdy mladí hledají svou identitu v aktivitách, které odporují dané kultuře a jejím hodnotám. Častá je též identifikace s hrdiny, anebo členy různých specifických skupin, které jim zajišťují určitý druh společenské identity. Tendence k stereotypizování a projekce negativní identity může vést k předsudkům a k diskriminaci druhých. Zařazení do určité skupiny zajišťuje jedinci splnění potřeby přináležet někam a zároveň tak testovat svou loajalitu. "Unést loajalitu jako svobodný závazek" představuje pro Eriksona tzv. *věrnost*. Věrnost svým hodnotám podporuje pocit přetrvávající identity. Věrnost znamená ochotu žít podle pravidel společnosti, i přes jejich nedostatky, a najít v této společnosti své místo.

Erikson také mluví o psychosociálním moratoriu jako době odkladu závazků dospělosti. Toto období se objevuje u mladých lidí, kteří nejsou schopni vyřešit krizi identity a potřebují na její řešení delší období. Erikson se zabýval studiem různých typů průběhu tohoto moratoria v různých kulturách: v každé kultuře existují určité přechodové rituály, které usnadňují jedinci vypořádat se z krizí identity a nabýt ctnosti, kterou Erikson nazývá věrnost. Eriksonovu teorii dále rozvíjeli například James Marcia a Bingham-Strykerová. Erikson, který sám sebe považoval za psychoanalytika, vycházel významně ze své vlastní

psychoterapeutické praxe a zdůraznil nutnost vnímat vývoj osobnosti a vývojové kroky a krize nikoliv jen jako otázku dětství, ale jako otázku celé životní cesty.

Jak provázet člověka, který bloudí v identitní neuróze? Wilber se zmiňuje o metodě Sokratovského dialogu: „Pokud se klient pohybuje v introspektivním (nikoliv interpretativním) módu, může pouze získat, pokud terapeut zaujme aktivnější roli a stane se tak trochu spolu-vzdělavatelem nebo spolu-filosofem“. (Wilber, 1999, str. 141)

Já sama vnímám, že pro terapeuta, který se setkává s klientem v této fázi hledání, je velmi důležitá schopnost snášet vlastní nejistotu při účastenství na myšlenkovém experimentování svého klienta s možnostmi, které se mu vynořují. Více než v předešlých fázích je tu nutné vzdát se expertní pozice a také se sám vzdát procesu postupného a proměnlivého vztahování se k druhému, který může být plný překvapení. Úkolem psychoterapie tu, ostatně tak jako v žádném jiném případě, není potvrzovat klientův pohled, či ho vyvracet, ale zůstat s ním v hluboké spekulaci, podpořit ji, ale zároveň sám stát „pevně nohama na zemi“. Tedy být dobře zakotven v realitě běžného života a jeho smyslu. Připomíná se mi tu také Já a Ty Martina Bubera: “ Obracím-li se k nějakému člověku jako ke svému Ty, oslovuji-li ho základním slovem Já-Ty, není věcí mezi věcmi a nesestává z věcí. Není On nebo Ona, nemá mez v jiném „On“ a „Ona“, není bodem umístěným v časoprostorové síti světa. Není vymezenou povahou, něčím, co lze poznat ze zkušenosti a popsat to, není volným svazkem pojmenovaných vlastností. Ale nemá sousedů, je nedílným Ty a naplňuje celé nebe. Ne že by nebylo nic jiného než On: ale všechno ostatní žije v *jeho* světle“. (Buber, 2016, str. 11) Být ve vztahu „Já-Ty“ znamená být součástí něčeho nového, co vzniká právě tady a teď, přesahujícího a zároveň zahrnujícího. Buber tu sám již vychází z úrovně vědomí, které Wilber popisuje jako transpersonální, a právě toto výchozí paradigma psychoterapeuta, se kterým se klient sužovaný identitní neurózou setkává, mu může přinášet svobodný a zároveň smyslem naplněný prostor, ve kterém lze poznávat své pravé Já.

Za další přístup, který dobře odpovídá na potřeby formování světostranného ega, považuji narativní terapii. Ta vnímá klienta jako experta – vypravěče svého života. Nehodnotící a nepatologizující naslouchání předivu příběhů, které si o sobě člověk vytváří, pomáhá jejich svobodnému průzkumu. Terapeut, zodpovědný za proces explorační, tu otevírá prostor identifikaci významných narativů určujících život člověka, jeho pohled na sebe,

prožitky, vnímání reality. Stejně jako u Bubera tu neexistuje Já bez Ty, neboť příběh vždy vychází z dialogu, identita se formuje na základě interakce s druhými, a protože lidé jsou bytostmi jazyka, brzy se odehrává ve vnitřním dialogu. V terapeutickém procesu je pak znovu veden a proměňován v dialogu s terapeutem. Tom Andersen popisuje, jak každý hlas, který se v terapii objevuje získává svůj prostor – svůj domov vedle ostatních hlasů: „Musím vyčkat na všechny odpovědi druhého, než udělám v procesu další krok. Další věc, kterou udělám nebo vyřknu, je ovlivněna reakcí, kterou měl druhý na můj předcházející výrok. Nejsou to teorie a hypotézy, které vedou k činům, je to dialogický proces“. (Masters of Narrative and Collaborative Therapies: The Voices of Andersen, Anderson and White, 2012, str. 2) Pro narativní terapii je příznačné, že neexistuje žádné Já bez Ty, spolubytí a spolutvoření jsou lidskou daností. V tomto smyslu bych ji zařadila do wilberovského paradigmatu vyšší, transpersonální, úrovně, neboť nejen, že pojímá identitu jako mnohost možných příběhů, ale vnímám tu i náhled, že lidské bytí je propojené vzájemné spolubytí. Zdá se, že Malinen vnímá narativní přístup podobně: „V opravdovém dialogu je pro vynořování a otevírání klíčová kvalita vztahového prostoru. Je zajímavé, že tento přístup je podobný pojetí vzájemného bytí Thich Nhat Hanha – vše je také vším ostatním.“ (2012, str. 2)

6. Fáze obratu – existenciální „Já“ (úroveň představové logiky)

Ocitáme se na úrovni vědomí, která je poslední obecně vědecky uznávanou úrovní v západní kultuře. Oproti formálně operačnímu vědomí, které stále pracuje s dichotomizací, tedy s logikou rozdělování do skupin („buď – anebo“), představová logika „sčítá části, vnímá řetězce, sítě a interakce“ a je základem objektivní systémové teorie. (Wilber, 2010, str. 211) Pro Wilbera je základem pro vnitřní transformaci, která vede k plně integrované osobnosti. Takový člověk je schopen z hlediska globální perspektivy uvažovat, nikoliv o ní pouze hovořit. Dochází k integraci mysli a těla, kterou Wilber připodobňuje k bájně postavě kentaura. Mysl se tu stává objektem pozorování. „Já na tomto vývojovém stupni si uvědomuje mysl i tělo jako zkušenosti. To znamená, že pozorující já začíná mysl i tělo transcendentovat, vnímat je jako vnímané objekty, jako zkušenostní prožitky. Už to není jen mysl pozorující svět, ale pozorující já, které se dívá na mysl i na svět. Jde o velice účinnou

transcendenci, která se na vyšších vývojových stupních intenzifikuje.“ (Wilber, 2010, str. 212)

Wilber tu popisuje vědomí, kterým disponuje pouze malá část lidské populace. Vnímám, že posun na tuto úroveň zahrnuje schopnost nahlížet na fenomény světa, včetně sebe sama, z de-individualizovaného odstupu. Vynořuje se tu zcela nová struktura vědomí, která se rozvíjí dále v transpersonálních úrovních – struktura pozorovatele. Předpokladem je hluboká znalost sama sebe, přijetí moudrosti a paměti svého těla i mysli a prožitků s nimi spojených, pochopení celého fenomenálního pole, ze kterého a do kterého lidské bytosti povstávají. Prohlubuje se světocentrické paradigma charakterizované aperspektivním pohledem, prostřednictvím kterého se člověk otevírá svobodě, svobodnému vlastnímu určení, nachází, kým je. Všechny perspektivy jsou validní zároveň. A právě tento fakt může člověka uvrhnout do velkého zmatení. Dezorientace se projevuje relativizací jakékoliv „pravdy“, jakéhokoliv uspořádání, chybí tu hranice, opora, stabilita. Odvrácenou stranou této úrovně je existenciální deprese. Ve světě, ve kterém není jistoty, zbývá na první pohled jen úzkost z nicoty a ztráty smyslu. Wilber pak hovoří o hrozbě aperspektivního šílenství, která se může projevit neautentickým fungováním a různými druhy úniků od přijetí konečnosti života.

Filosofické a literární zkoumání existenciálního ega, hledání esence lidského života, bylo vlastní existencialistům. V jejich práci se ukazují, jak prožitky existenciální úzkosti, tak hledání cest, jak s nimi nakládat a nenechat se pohltit existenciální depresí. Když Kirkegaard v Bázni a chvění (Kirkegaard, 2022) nachází v Abrahamově osudu sílu víry, odhaluje, že součástí představové logiky je objevení a přitakání tomu, co stojí za racionálním pojetím světa. Kentaur stojí na prahu sféry, na kterou nejen že si nelze šáhnout fyzicky, ale nelze ji „ohmatat“ ani pouhým rozumem. A tak jako kdysi v dětství, nyní v celé své dospělosti a po dlouhém vývojovém putování, člověk znovu stojí o Štědrém dnu před vánočním stromem – na prahu tušení tajemství.

Jak může ve vývoji této struktury vědomí pomoci psychoterapie? Hlavní proud, který podle mne reaguje na potřeby člověka nacházejícího se v existenciální tenzi, je humanistická větev psychologie. Chci se nyní zamyslet, bez ohledu na konkrétní přístupy, které bych volila (rogersovskou psychoterapii, logoterapii V. E. Frankla, daseinsanalýzu) jako

nejpřiléhavější, nad obecnou podstatou práce v této úrovni vědomí. Obdobně jako v minulé fázi je cílem vytvořit pro klienta prostor ke svobodné hluboké introspekci, prostor snaze jasněji vidět obrysy svého self zbavené egocentrických sil a introjektů. Odpovědí na existenciální úzkost se stává schopnost dobře zakořenit v autentickém já, které se sebou přináší nový pohled na život. Smysl našich životů tu už nevidíme ve vnější objednávce, ale ve vnitřní smysluplnosti, která je sdílená se vším a daná všemu, co existuje. Na této úrovni se však stále jedná o existence, které jsou omezené časem, prostorem a svojí konečností. Pokud tedy Frankl píše: "...a tedy spirituální jádro, a právě a jedině spirituální jádro, opodstatňuje a zakládá jednotu a celistvost člověka..." (Man's Search for Ultimate Meaning, 2011, p. 34), překračuje již svou vizí do dalších stádií, která Wilber nazývá transpersonální.

Transpersonální úrovně vědomí

Dříve než se podíváme do dalších úrovní, ráda bych se krátce zmínila o vlivu Abrahama Maslowa a Stanislava Grofa na psychologické pojetí transpersonality. Dále se dotknu současných cest zkoumání této oblasti v rámci psychologie a medicíny, podíváme se tedy na hledisko tradičních západních vědeckých oborů.

Abrahama Maslowa považuji za duchovního otce moderní transpersonální psychologie. Maslow započal svou studii tzv. vrcholných zážitků (peak experience) a všiml si, že sebeaktualizovaní lidé mají zkušenosti, které popisují podobně jako mystikové. Samotná cesta sebeaktualizace, tak jak o ní Maslow hovoří, v sobě obsahuje mystické tóny: „Sebeaktualizaci definujeme několika způsoby, ale na základní podstatě se shodujeme. Všechny definice obsahují a) přijetí a projevení vnitřního jádra self; tedy aktualizaci latentní kapacity, dřímajícího potenciálu, „plného fungování“, zpřístupnění lidské a osobní esence. b) Všechny definice naznačují minimální přítomnost zdravotních obtíží, neurózy, psychózy, nebo ztráty základních lidských a osobních schopností.“ (Maslow A. , Toward a psychology of being, 1962, str. 184)

Maslow tedy mluví o vnitřním jádru, které člověk akceptuje a které se v jeho životě projevuje. Co ale tímto vnitřním jádrem myslí? Pro Maslowa je pro sebeaktualizovaného člověka charakteristický stav Bytí, spíše než stav usilování (touha něčeho dosáhnout). A

právě v této životní poloze se objevují vrcholné zážitky, které přirovnává k mystickým zkušenostem, tak jak o nich referoval i William James. Jejich zdrojem je právě vnitřní jádro, které je člověku dané. Vnímám, že pro Maslowa se jedná o existenciální přesahu (transcendence) spjatou s podstatou lidství. Přestože vrcholné zážitky mají různé zabarvení jejich podstata je stejná: „V různých kulturách a v různých dobách nabývají trochu odlišné zabarvení, a přesto sdílejí esenci, která je vždy rozpoznatelná – stejná.“ (Maslow A. , 1973, str. 64) Transcendenci bychom pak mohli nazvat setrvávání; žití ve stavu Bytí.

Stanislav Grof je, alespoň v naší zemi, asi nejznámějším autorem pohybujícím se v poli transpersonální psychologie a psychoterapie. K tématu ho přivedly prožitky spojené se stavy změněného vědomí po užití psychedelických látek, se kterými se i na vědecké úrovni začalo významněji experimentovat v průběhu padesátých let. V této době se objevovaly hypotézy, že LSD způsobuje symptomy podobné schizofrenii a umožní tak nahlédnout na tuto nemoc „zevnitř“. To se však neprokázalo. Například Bernard Aaronson provázel dobrovolníky pod vlivem této látky pomocí hypnózy. První skupina byla vedena k prožívání ztráty vnímání hloubky, zatímco druhá skupina k prožívání rozšířeného vnímání hloubky. Pozorovatelé pak hodnotili projevy dobrovolníků. Členové první skupiny skutečně vykazovali projevy vídané u pacientů se schizofrenií, ovšem druhá skupina se chovala zcela jinak: „...subjekty reagovali způsobem, který odpovídal rozšířenému vnímání světa a popisovaly své zkušenosti podobně jako sdílel Huxley ve své knize Brány vnímání.“ (Rowan, 2005) Tento výzkum předznamenává důležitost nastavení vhodného setu a settingu při terapeutickém užívání psychedelik a rizikovost užívání těchto látek ad hoc.

Sám Grof si všiml, že po užití těchto látek dochází k aktivaci vnitřních obsahů, problémů a konfliktů s vyšší intenzitou a rozdílnou kvalitou. Jeho práce pak nabídla detailní a praktický popis transpersonálních prožitků (při využití psychedelik, ale také holotropního dýchání) a postulování koncepce perinatálních matric. Oproti Wilberovi i Washburnovi je Grof praktikujícím psychoterapeutem, který zaměřil pozornost na terapeutický, ale i mystický a religiózní rozměr zkušenosti spojený s užitím LSD. (Grof, 1996, str. 22) Podle Clarka (Clark, 1977) Grof pozoroval u všech svých subjektů zážitky, které překračovaly běžný psychodynamický rámec do transpersonální sféry. Tato pozorování tedy naznačovala,

že terapeut, jenž pracuje v kontextu, který vylučuje transpersonální sféru, limituje potenciální osobnostní růst klienta.

V současnosti se znovu, v rámci západní vědy (po jeho utlumení v sedmdesátých a osmdesátých letech dvacátého století) rozvíjí výzkum účinků a prospěšnosti psychedelických látek nejen při léčbě psychických obtíží. Výzkum zahrnuje klinické studie MDMA asistované terapie při léčbě PTSD, alkoholismu a sociální fobie. Studie dále věnují pozornost účinkům psilocybinu při léčbě deprese a závislostí, stejně jako využití psychedelik k podpoře prožití spirituálních a mystických zážitků.

Přehled minulého a současného výzkumu nabízí například Doblin s kolegy v článku *The Past and Future of Psychedelic Science* (Doblin, Christiansen, Jerome, & Burge, 2019), kritické zhodnocení studií pak Ona, Kohek a Bouso v časopise *New Ideas in Psychology* (Ona, Kohek, & Bouso, 2022). V českém prostředí pak výzkumy v této oblasti zaštiťuje Centrum výzkumu psychedelik při Národním ústavu duševního zdraví a v praktické rovině nabízí ketaminem asistovanou terapii Psychedelická klinika Psyon.

Z hlediska wilberovské teorie vnímám využití psychedelik jako součást linie *Waking-Up*, které vede ke zprostředkování zážitků rozšířeného vědomí. Následná integrace zkušenosti v psychoterapeutickém rámci však může již katalyzovat proměny struktury vědomí v rámci linie *Growing-Up*.

Srovnání transpersonálních teorií vědomí s ohledem na psychedelickou zkušenost se u nás ve své diplomové práci věnovala má studijní kolegyně Daniela Koubková.

Další přístup, který je relevantní pro tuto práci, nabízí výzkumy rozvoje mindfulness (všímavosti) ve vztahu k duševnímu zdraví z neurofyziologické perspektivy. V době, kdy jsem pobývala v Madisonu, sídle americké University of Wisconsin, zde Richard Davidson, profesor psychologie a psychiatrie, prováděl studii zaměřenou na sledování aktivity mozku při meditaci – specificky meditaci zaměřené na koncentraci. Navázal spolupráci se současným dalajlámou a tibetskými mnichy, kteří byli součástí výzkumu, ale i následného programu, který se zaměřil na výuku meditace pro pacienty trpící depresí. Davidson a jeho tým nejprve srovnával výsledky získané z magnetické rezonance mozkové aktivity začátečníků v meditaci a mnichů. Ti se meditaci věnovali již minimálně čtyřicet čtyři tisíc

hodin. Mezi skupinami byl zásadní rozdíl ve schopnosti se soustředit „bez úsilí“. Zatímco u začátečníků byla určitá část prefrontálního kortexu aktivována po celou dobu meditace, měření u mnichů ukázalo, že po počáteční fázi aktivace se fungování mozku rychle navrátilo do výchozího stavu. (Davidson & Lutz, 2008) Od této doby na univerzitě bují výzkum, který se věnuje aplikaci praktikování mindfulness v péči o pacienty s psychickým onemocněním a pro osoby s projevy neurodivergence. Ukazuje se, že meditační praxe je užitečná při léčbě psychických onemocnění a je prospěšná pro osoby, které mají obtíže se soustředěním a zaměřením pozornosti. Zůstává však otázkou, jak tento poznatek převést do stávajícího západního společenského systému uvažování a fungování. Zde se vracím k Wilberově teorii, která vnímá vývoj individuálního vědomí jedince, zejména většiny lidí daného kulturního okruhu, také v perspektivě celospolečenského kontextu. Kde je v našich životech prostor pro zkoumání této praxe? Jak je česká škola, ve které děti tráví většinu svého bdělého života, připravena na provázení nejen žáků s diagnózou některé z poruch pozornosti? Jaké možnosti nabízí její prostor pro předcházení a péči o duševní zdraví? Může zde být inspirací popis transpersonálních stádií, kterým se věnuji na dalších stránkách? Právě jeden z následně zmíněných autorů, David Boadella, započal vývoj svého psychoterapeutického směru při práci ve škole – s dětmi, o kterých hovoříme jako o hyperaktivních.

7. fáze obratu – psychická úroveň

Psychická úroveň je integrací představové logiky a vizionářského vhledu. Zde se dostáváme do úrovně transpersonální a předpokladem jejího dosažení je započetí osobní praxe (přímého zakoušení) kontemplace/meditace. Podle Wilbera: „Duše není osobní.“ (Wilber, 2000, stránky 287-288) Duše je nadosobní, extrapersonální. Jedinec a jedinečnosti jsou pak jejím projevem ve světě. Učení a techniky praktické cesty rozvoje vědomí jsou rozpracovány ve východních kulturních tradicích, západní kultura má zatím tento úsek poznávání z velké části před sebou. V této fázi lidé začínají zkoumáním svého vlastního vnímání, kognice jako takové, rozšiřují schopnost vnímat sebe i objekty světa z různých úhlů pohledu, mohou zakoušet dočasné stavy jednoty se světem, často v podobě přírodního mysticismus a hluboké sounáležitosti se svým okolím: „Vydáte se na hezkou procházku, uvolníte se, vaše vědomí se rozšíří, podíváte se na krásnou horu, a najednou to přijde – najednou tu žádný pozorovatel není, jen hora a vy jste ta hora!“ (Wilber, 2010, str. 222)

Hlas osobního „Já“ a potřeb ega se dokáže ztišit, tím se „Já“ dostává do stavu, kdy příroda není vnímána jako cosi mimo stojícího, ale jako součást nás samých. O pozorující, nepersonální části, hovoří Wilber jako o Svědkovi.

Považuji za důležité upozornit, že vnímání sepětí ducha s přírodou se objevuje i v magickém myšlení. V něm je však příroda zároveň duchem, kdežto v úrovni psychické úrovně je příroda pouze a právě jedním z projevů ducha, kterého jejím prostřednictvím poznáváme a zakoušíme. Oproti předešlému stádiu, kde se rozvinul na svět centrováný pohled – světocentrický koncept, zde se jedná o přímý prožitek. Decentrace z vlastního ega se dále rozvíjí a zakoušení jednoty se světem otevírá srdce pravému soucítění. Již nelze stavět nejen sebe a svoje společenství, ale i svůj živočišný druh, na jinak významné místo než cokoliv ostatního, taková představa totiž přestává dávat smysl. Wilber tak zdůrazňuje rovinu morálního vývoje, která se tu odvíjí nejen od idejí, ale též od silných prožitků.

Wilber v této fázi doporučuje tzv. Cestu jogína, tedy praktikování různých druhů jógy pod vedením zkušených jogínů.

Jak naložit s touto úrovní z hlediska obtíží, které mohou nastat? Protože se člověk západní kultury ocitá na úrovni, která není uznávána ani zakoušena jako běžná, může se jeho protivníkem stát samotné společenské pojetí toho, co je zdravé a normální. Zejména pokud se výše popsané zážitky objeví spontánně, mohou zaskočit nejen člověka samotného, ale i odborníky, na které se obrátí. Pokud je zážitek zarámován jako patologický, stane se spíše semenem strachu než tvořivého růstu.

Faktem je, že objevování psychické úrovně jsou psychotické stavy vlastní. Dochází k narušení (změně) psychických funkcí v oblasti vnímání, myšlení a emotivity. Však se také jedná o další revoluci ve vnímání a prožívání sebe, světa i smyslu bytí. Zároveň čím dále se člověk ve vývojové spirále dostává, tím méně soupevníků s ním jeho prožitky a pohled sdílí. Pocity osamění a strach z „bláznění“ mohou vést ke snaze nové zkušenosti popřít, tajit a vyhýbat se jim.

V kontaktu s člověkem v takové krizi se můžeme zaměřit na způsob, jakým je schopen interagovat a vztahovat se k druhému a jeho realitě, spolupracovat. Pozorujeme formy náhledu na sebe sama a současné prožitky, samozřejmost je vyloučit jako příčinu

organické narušení. Nutné je sledovat, jak se konkrétně psychotické příznaky projevují a mapovat, jaká byla dosavadní kvalita života, vztahů a fungování před krizí. Jde tu podle mě zejména o odbornou citlivost a zkušenost v konkrétní situaci s druhým. Pro takové projevy v rámci psychické úrovně bychom mohli použít inspiraci v kategorii psychospirituální krize.

Odkáži se zde na práci Janečkové (2008, stránky 63-66), která definuje základní body v práci s klientem v psychospirituální krizi (PK) takto: lékařské vyšetření, minimum medikace, tiché a bezpečné prostředí, role terapeuta (krizová intervence, informovanost o PK, přijímající vztah ke spiritualitě), podání informací o PK klientovi (zprostředkování kognitivního porozumění problematice), možnost kontaktu s psychoterapeutem podle potřeby klienta. Je důležité pomoci klientovi se tzv. kotvit v přítomnosti, to znamená obracet jeho pozornost k vlastnímu tělu, ale i k bezprostřednímu okolí, rozvíjet všímavost k právě přítomnému. Schopnost zaměřit pozornost na vnímání nekomplikovaných věcí v okolí a potvrzování hranic těla vede často ke zklidnění. Vhodné je podporovat kreativní vyjádření zážitků pomocí umělecké tvorby, pobyt v přírodě a kontakt se zvířaty (zejména pokud je kontakt s lidmi narušený), jednoduché rytmické aktivity (typu hrabání listí), ale i nabídnout sladká a výrazná jídla. Dobré je také seznámit klienta s literaturou, která obsahuje kazuistiky lidí, kteří si prošli podobnou situací – normalizovat tak jeho prožitky.

Jako problematický projev související s transpersonálními stádii vědomí vnímám psychospirituální bypass. Je však otázkou, zda ho spojovat s úrovněmi vědomí, nebo spíše s procesem *Waking-Up*, k čemuž se spíše kloním. Pro Wilbera, byť rozeznává i spontánní vynořování zážitků v psychické fázi obratu, je prozkoumávání nového transpersonálního způsobu bytí zejména vědomou cestou. K dosažení vyšších úrovní vědomí je pak naprosto nezbytná cílená a vědomě zvolená spirituální praxe.

Ať už jsou však prožitky vymykající se dosavadnímu běžnému vnímání reality jakéhokoliv původu, je pro kontakt s člověkem v psychospirituální krizi důležité zmapovat, co si před vypuknutím krize obrazně řečeno „nosil ve svém ranečku“. Vydávání se na objevitelské cesty – vlastní myslí i ty běžné – může být projevem nejen zvědavé otevřenosti nepoznanému, ale i útěku. Spirituálnímu bypassu se věnoval psycholog a praktikující buddhista John Welwood (Welwood, 2002, str. 13): „...pokud se necítíte

dostatečně silní zvládat těžkosti života, hledáte cesty, jak své pocity přeskočit...“
Spirituálním bypassem rozumí tendenci unikat do spirituálního světa před vlastními pocity, životními problémy a vývojovými úkoly. Jedná se v podstatě o obranný mechanismus, který nevede k vývojovému růstu, ale udržuje self systém ve stagnaci. Jak se člověku daří ve vztazích s druhými? Jak se vyrovnává se zraňujícími okolnostmi života? Jak smutní a jak se raduje? To vše mohou být otázky, které je dobré prozkoumat. V současnosti existují i snahy tento fenomén změřit (Fox, Cashwell, & Picciotto, 2017) a poskytnout tak odborníkům rychlý nástroj pro základní orientaci.

Janečková doporučuje pro práci s lidmi v psychospirituální krizi dva psychoterapeutické přístupy – Pesso Boyden Systém Psychomotor a Biosyntézu.

I pro mne byla jednou z motivací pro tuto práci osobní a profesní zkušenost s Biosyntézou. Její zakladatel David Boadella nedávno zemřel a za jeho života jsme se nedočkali vydání celkového díla – metodiky biosyntézy, které se svou ženou Silvií Boadella dokončil chvíli před smrtí. Zatím není vydaná, a tak se budu v následujícím textu opírat o své zkušenosti a o znalost a literaturu, které jsem získala v Českém institutu biosyntézy.

Oběma přístupům uvedeným v práci Barbory Janečkové je vlastní pozitivní, optimistický pohled na člověka a určitý vnitřní náboj, který ho vede k hledání cesty k dobrému, smysluplnému a radostnému životu. A oba, v druhé polovině dvacátého století zrozené, přístupy také více než mnohé jiné neopomíjejí důležitost těla a tělesného prožívání při psychoterapeutické práci. Práce s tělem je však velmi jemná, citlivá, v případě biosyntézy většinou bezdotyková – terapeut sleduje, jak v jeho vlastním těle rezonuje, co se právě v setkání s klientem odehrává. Není neobvyklé, že psychoterapeuti, kteří si osvojí jednu metodu, ji posléze doplní i o druhou modalitu.

Pro biosyntézu, která vychází z psychodynamických a humanistických kořenů, je ústředním zdrojem lidského života životní esence a v tomto smyslu je spirituálně zakotvena. Podstata člověka ho přesahuje, je jí obdarován, je vtělená: „V biosyntéze je spirituálnímu sycení lidské bytosti dáno centrální místo, v kontrastu se spirituálním bezdomovím, které charakterizuje všechny druhy existenciální beznaděje.“ (Boadella, Frankel, & Correa, 2009, str. 103) Člověk se rodí se zrnkem; světlem; prvotní energií,

kteřá ho vede k tomu být šťastnou a zdravou bytostí. Je veden svým vnitřním světlem a je kompetentní určovat svoji životní cestu. Dokud člověk dýchá, je tu naděje na změnu. S tímto základním nastavením vstupuje psychoterapeut do kontaktu se světem a svými klienty. Boadella na otázku Sally Potter: „Co je příčinou té hluboké vnitřní radosti, když to tedy není zábava, kterou ti tvoje práce poskytuje?“ odpovídá: „Co je tou hlubokou radostí....Je to jako foukání do plamínku, jako foukání do popela v ohni...foukáš a pozoruješ, jak se začnou zvedat plameny. Není to zábava, ale je to něco hlubokého, smysluplného....a je v tom vzrušení. Vzrušení z toho, že se život vrací...“

(OfficialBiosynthesis, 2011)

Prožitky esence jsou podobné Wilberovým prožitkům přírodního mysticismu. Jedná se o stav, kdy je srdce, tělo a mysl v souladu a zároveň se dostaví pocit, že tu je něco, co nás přesahuje, a tím něčím jsme zároveň i my samotní. Slovy účastnice výcviku: „Vyšla jsem na zahradu a vydechla jsem si, koukám, jak je to pěkné. Pak jsem zvedla hlavu ke slunci, co vykukovalo za mrakem. Zalil mě hřejivý pocit a nekonečný smysl, jsem propojená úplně se vším.“ V biosyntéze nás provází pocit, že život je neustále se prohlubující respekt k vlastnímu srdci a srdci druhých.

Pro psychoterapeuta je důležité pečovat o svůj kontakt s esencí a zároveň by se rád dostával do kontaktu s tímto klientovým centrem. Být v kontaktu je pro biosyntézu důležitější než přesně vědět, jaká je životní historie druhého. Základním nástrojem terapie je vztah mezi terapeutem a klientem a zároveň je jím tělo terapeuta – jeho schopnost naladit se na klienta a cítit ve svém těle jeho zápas (zde vidíme vliv práce Wilhelma Reicha).

V terapii se zároveň začíná vytvářením prostoru pro sledování a upevňování zdrojů (toho co je funkční) a přes ně si pak klient hledá cesty k esenci a k rozšiřování množství a kvality životní energie. Pro integraci všech prožitků i procesů je zásadní kognitivní reflexe. V terapeutickém procesu dochází neustále k oscilaci mezi emocionální, tělesnou a myšlenkovou sférou.

Biosyntéza se mimo jiné zaměřuje také na spirituální aspekty zdraví. Zajímá ji, jaký máme kontakt s hlubokými osobními zdroji, které na nás působí dojmem dalšího pokračování a smyslu přesahujícího náš život. Zaměřuje se na charakter existenční síly,

kteřá je v pozadí způsobu schopnosti vypořádat se s životními krizemi a schopnosti čelit možným pocitům zoufalství. Zdravý člověk je prost neurotické viny a má vůli čelit životu se zodpovědností, ale spíše než aspirovat na „zdraví“, je cílem terapeutického procesu odhalovat klientův vnitřní směr. Smyslem je tu sám proces terapie. Zvýšená vitalita, prožívání radosti a větší pocit naplnění jsou indiciemi, že jdeme správným směrem.

Biosyntéza hovoří o dvanácti hlavních, životních tématech. Patří mezi ně: Základy a původ (Founding), Zakotvení a báze (Grounding), Zrození středu a centrování (Centering), Podpora a držení (Holding), Vazba a ohraničení (Bounding), Energetizace a vybití (Charging), Propojení a vztahování (Bonding), Rozeznění a sdílení (Sounding), Pohled a čelení (Facing), Dovršení a metapozice (Crowning and Spacing), Trauma (Trauma), Formování – tvorba a Dotváření – profilování (Forming and Shaping). Právě desáté téma, Dovršení a metapozice, se věnuje rozvoji lidské podstaty, kontaktu s esencí a spiritualitou. Představuji si tento proces jako znovuvracení se (již ale v nové podobě, kterou přinesl proces terapie) ke všem předešlým tématům, jejich nové nahlížení a prožívání vedoucí k reintegraci osobnosti pod vlivem v terapii rozvinutých zdrojů. Dále pak zkoumání směřování svého života a objevování přesahů mimo vlastní individualitu. Slovy Johna Pierrakose, spolupracovníka Alexandra Lowena: „Abychom dospěli ke skutečné integraci, musí se léčivá práce soustředit na životu nakloněné vědomí, které je jádrem člověka. Vylučování lidské spirituality z terapie mi začalo připomínat ustřížení z vrcholu pyramidy.“ (Boadella D. , 2013, str. 136)

Biosyntéza je cestou k celistvosti bytí, cestou k propojování fyzických, emocionálních, mentálních a spirituálních zdrojů a v tomto smyslu je také integrální.

8. fáze obratu – subtilní úroveň

Cílem vývoje tu je vznik nového self, které se vztahuje k různým formám božství. Ty nabývají forem podle dosavadní zkušenosti jedince – interpretace zážitků je závislá na dosavadním kontextu života jedince. Průvodcem tu bývá vynoření archetypu vnitřního učitele (též můžeme hovořit o vyšším nebo hlubokém Self). Podmínkou pak vědomá kultivace vlastní intuice, léčení bolestí duše, které se v procesu objevují. Pro Wilbera je hlavní metodou rozvoje meditační praxe a osobní experimentace. Oproti přírodnímu mysticismu je subtilní (jemná) úroveň charakterizována zakoušením archetypových forem

– vynořováním archetypálních snů a vizí, jednoty s Bohem a Bohyní. Objevují se prožitky blaženství, zkušenost vnitřního světla, osvícení na subtilní úrovni – podobné zážitkům blízkosti smrti. „Křesťan ho může vnímat jako Krista, anděla či světce, buddhista ho může vnímat jako sambhógakáju – Buddhovo tělo potěšení, jungián může prožívat archetypovou zkušenost bytostného „Já“ atd.“ (2010, stránky 231-232) Subtilní osvícení však není kulturním konstruktem, jeho podstata je napříč kulturami stejná, pouze se v nich ukazuje v odlišném hávu. Pro Wilbera se jedná o ontologicky skutečné jevy. Zároveň poukazuje na odlišnost tradičních jungiánských archetypů, jejichž podstatu vidí zejména jako magickou a mytickou, a transpersonálních archetypů. Některé archetypy jako je moudrý stařec, bytostné „Já“ a mandala mají subtilní transpersonální podstatu. Pro transpersonální formy archetypů se Wilber obrací například k nauce tibetského buddhismu maharámuda, která popisuje podrobně stupně vyššího transpersonálního já subtilní a kauzální úrovně vědomí. Tyto stupně pak v klasických světových mýtech nenalézají. Tedy i pokud uvažujeme o archetypech, měli bychom rozlišovat prepersonální, personální a transpersonální formy.

Co může zabránit rozvoji subtilní úrovně? Myslím, že to je opět strach z možného rozpadu self, z odlišnosti a vržení do nejistoty. Na mysli mi přichází Jonášův komplex, o kterém hovořil Abraham Maslow v souvislosti s ambivalencí, která se objevuje ve chvíli, kdy pohlížíme na možnost naplnit svůj potenciál. Ostatně, sám Wilber upozorňuje, že se nejedná o procházku růžovým sadem a ukazuje tento transformační proces u Terezy z Avily. (2000, stránky 303-309) Člověk může například zůstat v subtilním osvícení psychické úrovně, nebo se opájet vizemi archetypů a zaplavením pocitu blaženství či hrůzy přírodního mysticismu.

Jak provázet člověka v nejistotě subtilní úrovně vědomí? Zde už se pohybujeme spíše v hájemství spirituálních praxí. Platí tu však to, co i v minulém stádiu. Člověk ve spirituální krizi potřebuje podporu, která mu umožní prožívat, experimentovat a integrovat prožitky spojené jak s případnou regresí, tak s transpersonálním prostorem. Taková podpora může přijít od někoho, kdo tomuto procesu rozumí a pravděpodobně jím již sám prošel.

Díky práci s archetypy a vnímáním procesu individuace – a také díky Jungově vlastní životní zkušenosti – má této úrovni blízko jungiánsky orientovaná psychoterapie.

Koncepce kolektivního nevědomí v terapii umožňuje prozkoumávat mytické obsahy mysli a dává velkou svobodu celé škále projevů, které by jiné přístupy považovaly za buď neuchopitelné, odporující realitě, nebo za automatické projevy nemoci. Jung, jak ilustruje jeho Červená kniha, sám vkročil až na hranici rozpadu vlastního self, nepohrdal mysteriálním, podivným, na prvním pohled ne-normálním.

James Hillman, pokračovatel jungiánské tradice, ale zároveň zdůrazňuje rozdíl mezi pojetím duše a ducha a je zastáncem psychoterapie jako péče o duši, nikoliv péče o ducha. Upozorňuje, že duše byla v křesťanském kontextu silně upozaděna: „...protože naše tradice se systematicky obracela proti duši, přestali jsme si být vědomi rozdílu mezi duší a duchem – a proto zaměňuje psychoterapii se spirituálními disciplínami, jsme zmateni v tom, v čem se překrývají a v čem se liší.“ (White, 2017, str. 299) Podle Hillmana se jedná o dva různé způsoby nakládání se životními obtížemi. Spirituální cesta cílí na sjednocení s duchem a vyvázání se z utrpení a nedává důraz na vztahy, osobní vzpomínky a pocity jedince. Psychoterapie je pak spíše cestou k úspěšnému bytí v každodennosti běžného pozemského života a v tomto kontextu se věnuje také duchu.

9. fáze obratu – kauzální úroveň

Na této úrovni se již dostáváme zcela do světa spirituální praxe a je otázkou, zde může psychoterapie přispět nějakým novým přístupem než tím, který jsem již nastínila u předešlých transpersonálních stádií. Ústřední tu z mého hlediska zůstává otevřenost zkušenostem a stavům klienta, otevřenost k neznámému a zároveň držení prostoru pro duši a její další potřeby, tak jak zmiňoval Hillman. V jednoduchosti jde snad tedy o vytváření prostoru pro dobrou integraci všech úrovní vědomí.

V kauzální úrovni dochází ke kondenzaci a následně k rozpuštění všech božských archetypů v jeden konečný – v Boha. Nové vědomí se vzdává ulpívání na symbolech a spíše je vnímá jako rušivé. Při meditaci je pozorující „Já“ (Svědék) vedeno k ryzí Prázdnotě. Přestože člověk zůstává příkloněn své spirituální škole, přestává klást důraz na následování mistra. V popisech se začíná objevovat stále přítomný pocit jasnosti, průzračnosti a uvolnění. „Jde o stav nespojitý, samostatný, často přirovnaný k hlubokému spánku beze snů; až na to, že to není stav prázdnoty, ničím nenaplněný, ale spíše stav nejzazšího naplnění, a tak je také prožíván: jako nekonečně nasáklý plností bytí.“ (Wilber,

2010, str. 239) Jedná se o stav Svobody a soucítění je stále přítomné. Postupně dochází k prožitku identifikace „Svědka“ s nezměrnou Prázdností, vše ostatní jsou jen objekty, které se na chvíli vynořují a zase se rozpouštějí. Tím, že máme tendenci se s vynořujícími objekty ztotožňovat, svobodu ztrácíme. Ani sám Svědek není objektem, je spíše absencí subjektu i objektu, je oproštěním se od nich. Kauzální úroveň je nekonečným prostorem bez forem.

Problémem se tu opět stává zastavení procesu přerodu, nevzdání se připoutanosti k symbolům a obrazům předešlého stádia.

Neduální úroveň

Wilber zatím rozeznává poslední úroveň vědomí jako nahlédnutí a žití v prostoru, kde Svědek je všechno, čeho je svědkem. Dochází ke stavu, kdy se přestáváme identifikovat se Svědkem, ale integrujeme ho s veškerým světem. Jako by tu celý svět ve všech svých projevech znovu povstal a slovy Ramana Maharshi– „Celý vesmír je obsažen v Srdci, s dokonalou rovností všeho, milost je stále přítomná a neexistuje nic, co není Self. Celý tento svět je Brahma.“ (Wilber, 2000, str. 317)

Intenzivně se mi tu připomíná báseň Georga Trakla.

JEDNOHO ZIMNÍHO VEČERA

Když sníh padá ze šíra,
zvon zní dlouho v podvečeru, prostřeno je v hebkém šeru, dům se mnohým otvírá.

Leckdo stane u brány
po všech cestách v temném světě. Strom milosti zlatě kvete
ze šťáv země, z chladné tmy.

Poutník vchází do vrat mdle; práh je hořem zkamenělý. Zatřpytí se v jasné běli chléb a
víno na stole.

Georg Trakl v překladu Ludvíka Kundery

8.2.2 Shrnutí

Při analýze úrovní vědomí integrální teorie, který jsem provedla v této kapitole, se mi ukázalo, že přechody mezi jednotlivými úrovněmi jsou určitými body možné krize self. Člověk v podstatě vstupuje do nového paradigmatu, kterým nahlíží na sebe, svět, na život. Nutnou součástí tohoto procesu je i přepracování vlastní identity, které v sobě obsahuje jak stránku otevření nové životní perspektivy, tak i obavy spojené se ztrátou dosavadních jistot. Jedinec se tak ve fázích obratu nachází v kontaktu s křehkostí vlastní já. Psychoterapie tu může nabídnout oporu a provázení, které lze specificky zaměřit na úskalí v daném obratu. Pokusila jsem se nabídnout své úvahy ohledně několika typů terapeutických přístupů a argumentovat jejich vhodnost pro určité stádium. Nabízím tu způsob, jak lze o psychoterapeutickém směru, který si člověk zvolí, nebo je s ním obeznámen, uvažovat z hlediska Wilberova pojetí. V tomto jeho teorii považuji za velmi podnětnou, neboť na základě rozsáhlé analýzy systematizuje obory lidského zkoumání a bytí ve světě. Jeho teorii lze používat i jako určitou mapu pro velmi rozmanitou škálu psychoterapeutických teorií a případně také technik. Bylo by zajímavé se dále podívat například na práci se sny ve vztahu k jednotlivým úrovním vědomí.

Již na příkladu první fáze obratu (zrození fyzického „Já“) se mi ukázalo, že terapeutický přístup může na obtíže odpovídat, jak technikou, kterou lze zařadit do stejné úrovně vědomí, kde problém vznikl, tak vycházet z jiné úrovně. To nás pak ovšem přivádí i k otázce, jak nahlížíme na podstatu nemoci, která může být určena úrovní, ze které léčebný přístup vychází.

Wilberovu teorii lze využít i k tomu, abychom prozkoumali vlastní pozici, ze které ke své profesi a k zakázce přistupujeme a v případě potřeby dokázali rozeznat, že pro našeho klienta by byl vhodný přístup jiný. Jaká je úroveň, ze které vycházíme? Jaké má klady a kam už nedosahuje? Může náš přístup škodit a v jakých situacích? Jaké limity nastavujeme vlastnímu poznání a lidskému i profesnímu růstu? To vše jsou otázky, které lze otevřít prizmatem integrální teorie. Inspirujícím autorem a praktikem je v tomto smyslu John Rowan: „Psychoterapie je v nejlepším slova smyslu o odvaze otevřít se tomu, co se skrývá v nitru. Duchovní metody (transpersonální psychologie, práce s vynořujícími se obrazy,

meditace a modlitba) nyní vnímám jako právě takové – otevírající nitro člověka. Můžeme je v terapii využít a jít opět dál, do větší hloubky.“ (Rowan, 2005, str. 3)

Závěr

V této teoretické práci jsem nejprve představila vlastní kondenzaci vývoje integrální (strukturálně-hierarchické) teorie vývoje vědomí Kena Wilbera. Pro mne samotnou se v počátcích zkoumání pramenů stalo velkým úkolem vyznat se v evoluci jeho uvažování. Wilber je plodným spisovatelem a disponuje obrovskou základnou poznatků. Jeho díla jsou hutná, podrobná a dlouhá. Nenašla jsem zatím shrnutí, které by nabízelo přehledné a výstižné seznámení s jeho teorií, a tak jsem se ho pokusila pro své potřeby, s vizí, že bude užitečné i dalším kolegyním a kolegům, vytvořit.

Integrální teorii považuji za transpersonální teorii, která nepopírá silný vliv kultury na vývoj vědomí jedince, zároveň popisuje tento vývoj jako v základu univerzálně sdílený. Jedná se o hierarchický model vývoje vědomí, ve kterém je důležité, aby předcházející stádia byla zahrnuta – integrována do stádií pozdějších.

Jako velmi prakticky přínosný vidím Wilberův koncept čtyř kvadrantů, který umožňuje popisovat jakékoliv fenomény celostním způsobem. Ukazuje se tu Wilberova síla ve schopnosti analyzovat a systematizovat dosavadní znalosti, včetně pohledu na rozličnost psychologických směrů a psychoterapeutických přístupů, do jednotného, skutečně integrálního, systému. Integrální teorie rozlišuje dvě osy pohledu na fenomény: osu pohledu *vnitřní-vnější* a osu pohledu z hlediska *individuálního-kolektivního*.

V druhé části se věnuji komparaci Wilberovy teorie s teorií psychodynamickou, ze které původně sám Wilber vyšel a následně ji opustil. Hlavní figurou porovnání tu je pojetí transpersonálního vývoje Michaela Washburna, který je zakotven v neo-jungiónském přístupu. Jako klíčový diferenční znak a zároveň jablko sváru mezi různými transpersonálními teoriemi identifikuji princip pre-trans záměny, na kterou upozornil právě Ken Wilber. Samotné pojetí podstaty regrese v psychoterapeutickém procesu bude hrát roli při jakékoliv terapeutické práci a považuji za významné o něm uvažovat z různých hledisek. V integrální teorii je vývoj tažen vždy tím, co ho přesahuje, můžeme tu hovořit o Duchu. Regrese, ač mohou být součástí vývoje, nejsou jeho nutnou součástí. Přesněji, krucióální regrese ve formě plného návratu do předchozích fází úrovní vědomí, není nutným předpokladem přechodu do transpersonálních stádií.

V poslední části provádím rozbor integrální teorie ve vztahu k psychoterapeutickým směrům a ukazuji, že se jedná o teorii, která umožňuje systematicky uvažovat také o psychických obtížích, psychoterapeutických přístupech a vlivu úrovně vědomí terapeuta i klienta na pojetí a proces léčby.

Teorie Kena Wilbera není předmětem běžného vzdělávání budoucích psychologů a psychoterapeutů a česky doposud vyšly pouze dva tituly, které nejsou pro jeho dílo stěžejní. V této teoretické práci bych tedy také ráda představila potenciál integrální teorie pro psychologickou a psychoterapeutickou komunitu v naší zemi.

9 Seznam použitých informačních zdrojů

- Berman, M. (2015). *Coming to Senses: Body and Spirit in the Hidden History of West*. Echo Point Books and Media.
- Berne, E. (1961). *Transactional Analysis in Psychotherapy*. New York: Grove Press, Inc.
- Bick, E. (1968). The experience of the skin in early object-relations. *The International Journal of Psychoanalysis*, 49(2-3), 484-486.
- Boadella , D. (2013). *Životní proudy*. Praha: Triton.
- Boadella, Frankel, & Correa. (2009). *Biosyntéza, výběr z textů*. Praha : Triton.
- Buber, M. (2016). *Já a Ty*. Portál.
- Burton, D. (2004). The Trans/Trans Fallacy and Dichotomy Debate. *The International Journal of Transpersonal Studies*(23), 75-90.
- Clark, F. V. (1977). Transpersonal perspectives in psychotherapy. *Journal of Humanistic Psychology*, 17(2), 69-81.
- Cook-Greuter, S. (2013). Nine Levels Of Increasing Embrace In Ego Development: A Full-Spectrum Theory Of Vertical Growth And Meaning Making.
- Davidson, R. J., & Lutz, A. (2008). Buddha's Brain: Neuroplasticity and Meditation [In the Spotlight]. *IEEE Signal Processing Magazine*, 25(1), 174-176.
- Doblin, R. E., Christiansen, M., Jerome, L., & Burge , B. (2019). he Past and Future of Psychedelic Science: An Introduction to This Issue. *Journal of Psychoactive Drugs*, 51(2), 93-97.
- Dongen, J. D. (2020). The Empathic Brain of Psychopaths: From Social Science to Neuroscience in Empathy. *Frontiers in Psychology*, 11.
- Ellis, A. (1957). Rational Psychotherapy and individual Psychology. *Journal if Individual Psychology*(13), 38-44.
- Erikson, E. H. (1965). *Childhood and Society*. Penguin Books.

- Flaskas, C. (1992). A reframe by any other name: on the process of reframing in strategic, Milan and analytic therapy. *Journal of Family Therapy*(14), 145-161.
- Fonagy, P., & Target, M. (1998). Mentalization and the changing aims of child psychoanalysis. *Psychoanalytic Dialogues*, 8(1), 87-114.
- Fox, J., Cashwell, C. S., & Picciotto, G. (2017). The opiate of the masses: Measuring spiritual bypass and its relationship to spirituality, religion, mindfulness, psychological distress, and personality. *Spirituality in Clinical Practice*, 274-287.
- Francetti, Michele and Roubal . (2013). Gestalt Therapy Approach to Psychopathology. V G. R. Francesetti, *Gestalt Therapy in Clinical Practice. From Psychopatology to the Aesthetics of Contact* (stránky 59-76). Milani: Franco Angeli s.r.l.
- Frankl, V. E. (2011). *Man' s Search for Ultimate Meaning*. London: Rider.
- Gibney, P. (2006). The Double Bind Theory: Still Crazy-Making After All These Years. *Psychotherapy in Australia*, 12(3), 48-55.
- Grof, S. (1996). *Realms of the Human Unconscious: Observations from LSD Research*. London: Souvenir Press.
- Grof, S. (2016). Ken Wilber's Spectrum Psychology: Observations from Clinical Consciousness Research. *Spirituality Studies*, Fall 2016(2-2), 3-19.
- Chvála, V., & Trapková, L. (2022). Genderová dysforie jako fenomén doby? *Psychiatrie pro praxi*, 23(1), 33-41.
- Janečková, B. (2008). Diagnostika a terapie psychospirituální krize – mapující studie (Dizertace). Praha: FF UK, Katedra psychologie.
- Jaycay, N. (2020). Chaos - psilocybin v mozku. V F. Tylš, *Fenomén psychedelie*. 2020, Praha: dybbuk.
- Jung , C. G. (2014). *Collected Works of C. G. Jung, Volume 16: Practice of Psychotherapy (The Collected Works of C. G. Jung Book 4)*. Princeton, Kindle edition: Princeton University Press.

- Jung, C. G. (2014). *Collected Works of C. G. Jung, Volume 9 (Part 2): Aion: Researches into the Phenomenology of the Self (The Collected Works of C. G. Jung Book 11)* (Sv. 9). Princeton: Princeton University Press, Kindle edition.
- Kernberg, O. (2004). *Agressivity, narcissism and self-destructiveness in the psychotherapeutic relationship: New developments in the psychology and psychotherapy of severe personality disorders*. New Haven: Yale University Press.
- Kirkegaard, S. (2022). *Bázeň a chvění/Nemoc k smrti*. Praha: Portál.
- Linehan, M. M., & Wilks, C. R. (2018). The Course and Evolution of Dialectical Behavior Therapy. *The American Journal of Psychotherapy*, 69(2), 97-110.
- Mahler, M., Pine, F., & Bergman, A. (2006). *Psychologický zrod dítěte*. Praha: Triton.
- Malinen, Tapio; Cooper, Scot J.; Thomas, Frank N.;. (2012). *Masters of Narrative and Collaborative Therapies: The Voices of Andersen, Anderson and White*. New York and London: Routledge.
- Maslow, A. (1962). *Toward a psychology of being*. New York: Van Nostrand.
- Maslow, A. (1973). *The farther reaches of human nature*. Harmondsworth: Penguin.
- Maslow, A. H. (2000). *Ku psychologii bytia*. Bratislava: Persona.
- McWilliams, N. (2015). *Psychoanalytická diagnóza*. Praha: Portál.
- Nelson, J. M. (2009). *Psychology, Religion and Spirituality*. New York: Springer.
- Nicholls, R. (2019). *The Philosophy of Spirituality*. Leiden and Boston: Brill Rodopi.
- OfficialBiosynthesis. (2011). David Boadella: Interview with Sally Potter. <https://www.youtube.com/watch?v=vN4usVCin2o>.
- Ogden, T. (1982). *Projective identification: Psychotherapeutic technique*. New York: Jason Aronson.
- Ogden, T. (2019). *The primitive edge of experience*. London: Routledge.
- Olson, M., Seikkula, J., & Ziedonis, D. (2014). *The Key Elements of Dialogick Practice in Open Dialogue: Fidelity Criteria*. Worcester, Massachusetts, USA: The University of Massachusetts Medical School.

- Ona, G., Kohek, M., & Bouso, J. C. (2022). The illusion of knowledge in the emerging field of psychedelic research. *New Ideas in Psychology*, 67, 93-97.
- Pallavicini, C., Zamberlan, F., Vigo, D., Tagliazucchi, E., & Vivot, R. M. (2020). Meditation Increases the Entropy of Brain Oscillatory Activity. *Neuroscience*, 40-51.
- Radhakrishnan, S. (1961). *Indická filosofie*. Praha: Československá akademie věd.
- Rothberg, D., & Kelly, S. (1998). *Ken Wilber in Dialogue: Conversations with Leading Transpersonal Thinkers*. Wheaton, IL, USA: Quest Books.
- Rowan, J. (2005). *The Transpersonal*. New York: Routledge.
- Salinger, J. (2015). *Franny a Zooey*. Praha: Argo.
- Thomas, L., Brewer, S., & Kraus, P. (1993). Two Patterns of Transcendence: An Empirical Examination of Wilber's and Washburn's Theories. *Journal of Humanistic Psychology*, 33(3), 66-81.
- Washburn, M. (1988). *The Ego and The Dynamic Ground*. New York, Albany, USA: Suny.
- Washburn, M. (1990). Two Patterns of Transcendence. *Journal of Humanistic Psychology*, 30(3), 84-112.
- Washburn, M. (1994). *Transpersonal Psychology in Psychoanalytic Perspective*. New York: State University of New York.
- Washburn, M. (1995). *The Ego and The Dynamic Ground*. New York, Albany, USA: State University of New York Press.
- Washburn, M. (1996). The Pre/Trans Fallacy reconsidered. *ReVision*, 19(1).
- Washburn, M. (2003). Transpersonal Dialogue: A New Direction. *The Journal of Transpersonal Psychology*, 35(1).
- Welwood, J. (2002). *Towards a Psychology of Awakening: Buddhism, Psychotherapy and the Path of Personal and Spiritual Transformation*. Boston and London: Shambala.
- West, W. (2000). *Psychotherapy and Spirituality: Crossing the Line between Therapy and Religion*. London, Great Britain: Sage Publications.

- White, R. (2017). Spirit, Soul and Self-overcoming: A Post Jungian View. V H. Salazar, & R. Nicholls , *The Philosophy of Spirituality* (stránky 293-311). Leiden/Boston: Brill Rodopi.
- Wilber , K. (1999). *The Collected Works of Ken Wilber: The Spectrum of Consciousness, No Boundry, Selected Esseys* (Sv. 1). Boston, Massachusetts, USA: Shambala Publications, Inc.
- Wilber, K. (1980). *The Atman Project*. Wheaton, IL, USA: Quest.
- Wilber, K. (1990). Two Patterns of Transcendence. *Journal of Humanistic Psychology*, 30(3), 113-136.
- Wilber, K. (1999). *The Collected Works of Ken Wilber: A Sociable God, Eye to Eye* (Sv. 3). Boston, Massachusetts, USA: Shambhala Publications, Inc.
- Wilber, K. (1999). *The Collected Works of Ken Wilber: Integral Psychology, Transformation of Consciousness, Selected Essays*. Boston, Massachusetts, USA: Shambala Publications, Inc.
- Wilber, K. (1999). *The Collected Works of Ken Wilber: The Atman Project, Up From Eden* (Sv. 2). Boston, Massachusetts, USA: Shambhala Publications, Inc.
- Wilber, K. (2000). *The Collected Works of Ken Wilber: Sex, Ecology, Spirituality*. Boston: Shambala.
- Wilber, K. (2010). *Stručná historie všeho*. Praha: Triton.
- Wilber, K. (2013). Ken's Childhood. *Biography Series*. Integral Life com.
- Wilber, K. (2014). *Odevzdání a odhodlání*. Praha: Maritrea.
- Wilber, K., Engler, J., & Brown, D. (1986). Transformations of Consciousness: Conventional and Contemplative Perspectives on Development. Boston and London, USA: Shambala.